

#### 4. HAFTA

##### PAZARTESİ

###### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

\*Avokadolu omlet

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + limon, sirke ile)

Zeytin (5 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararında)

Çitir tavuk (Tarifin yarısını tüketelim)

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Turşu (organik, ev yapımı)



##### SALI

###### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

\*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz +isteğe bağlı 2 adet chery domates+ limon, sirke ile)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet )

###### Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gram köfte

Avokado ve Rokalı Salata

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

##### ÇARŞAMBA

###### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Tulum /kaşar peyniri (30 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + limon, sirke ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (20 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararında)

Tavuk güveç

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

##### PERŞEMBE

###### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz +isteğe bağlı 2 adet chery domates+ limon, sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

###### Akşam (Tercihen hava kararında)

Patlıcan kebabı

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Ev yapımı turşu

Kabak çekirdeği (1 avuç)

## CUMA

### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Karnabahar mantısı

Çiğ badem (10 adet)

2 küçük kare bitter çikolata

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

## CUMARTESİ

### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurtalı ıspanak kavurma

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram somon fletlo istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim.

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en son balığı ekleyip tabağınıizi hazırlayın.

1 yemek kaşığı tahnin

## PAZAR

### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Cherry domates (2 adet)

1/2 avokado

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (5 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram haşlanmış tavuk göğüsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin)

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarırm kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

\* Ara öğün (Tercihen saat 15:00-16:00 civarında): Maden suyu (2 çimdik kaya tuzu ve limon 5-10 damla limon sıkılmış şekilde)

\* Günlük ortalama 5000 adım önerilir

\* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir