

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağı ılık su + 1 yk. zeytinyağı + 5-10 damla limon - 1 yk. elma sirkesi

Kurşun geçirmez kahve (1 fincan kahve + 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı veya tereyağı/sade yağ)

3. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tavuk fleti (2 dilim)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+1 adet yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Badem unu ekmeği (2 dilim)

Ceviz (5 adet)



Akşam (Tercihen hava kararında)

Kıymalı Karnabahar / lahana yemeği

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Badem unu ekmeği (2 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

30 gr pastırma ya da sucuk

Badem unu ekmeği (2 dilim)

Zeytin (10 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararında)

200 gram köfte

Kabak sote (1 adet kabak ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

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

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

* Karnabahar pankek

1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

Badem unu ekmeği (2 dilim)

Ceviz (5 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon ve sirke +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava kararında)

200 gram hindi ya da tavuk ızgara tava

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana,sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Fındık (10 adet)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 adet + 1 tatlı kaşığı tereyağı ile)

Kasap sucuk (50 gram)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Badem unu ekmeği (2 dilim)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Patlıcan musakka (150 gr kıyma ile)

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

Badem unu ekmeği (2 dilim)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMA

Ögle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Zeytin (10 adet)

Ceviz (5 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Karnabahar mantısı

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Cevizli Browni kek

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMARTESİ

Ögle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ispanaklı ve lor peynirli omlet

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, + limon, sirke+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Ceviz (5 adet)

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Ispanaklı ya da pazılı tavuk dolması(150 gr tavuk ile)

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Cevizli Browni kek

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PAZAR

Ögle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber

Badem unu ekmeği (2 dilim)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

200 gram köfte

Kabak sote (1 adet kabak ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Badem unu ekmeği (2 dilim)

Fındık (20 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

* 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