

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)

## 10. HAFTA

### PAZARTESİ

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

\*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Yeşillikler (dereotu, roka, marul,sirke, limon ile)  
Çiğ badem (20 adet)



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Somonlu Roka ve Avokado Salatası  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Browni kurabiye (2 adet)  
Toz kollajen 1 ölçek

### SALI

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal dereotu+ limon, sirke ile)  
Zeytin (5 adet)  
Fındık (10 adet)  
1 adet elma (100 gr) ya da yarı� mandalina

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Kabak Noodle  
Turşu (organik, ev yapımı)  
Çiğ badem (20 adet)

### CARŞAMBA

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

Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Yeşillikler (dereotu, roka, marul, kuzu kulağı vs sirke ve limon ile)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı bamya/ kabak yemeği (100 gram kıyma ile)  
Fırında cevizli peynirli mantar dolması  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Browni kurabiye (2 adet)

### PERŞEMBE

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

\*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim  
Zeytin (10 adet)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)  
Yeşillikler (dereotu, roka, marul,sirke, limon ile)  
Ceviz (3 adet)  
1 adet elma

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Zeytinyağlı taze fasulye yemeği  
Urfa / adana kebab 150 gram  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana,sirke ,limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Toz kollajen 1 ölçek

### CUMA

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

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 2-3 yaprak marul, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Fındık (10 adet)

Zeytin (5 adet)

2 adet kayısı

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kuzu güveç

\*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da Brokoli salata

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

**CUMARTESİ**

**Ögle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Tatlı patates omleti

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, marul + sirke, limon ile)

Hurma topları

Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Bir yemek kaşığı tahnin içerisinde, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçınlı serpin)

**PAZAR**

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul, sirke, limon ve ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuklu domates çorbası

Lahana ya da kabak Múcver

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Hurma topları

Toz kollajen 1 ölçek

\* 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