

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)

## 6. HAFTA

### PAZARTESİ

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

50 gram beyaz peynir

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

Zeytin (5 adet)

3 cherry domatesi bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Tavuklu salata

Kabak çekirdeği (1 avuç)



### SALI

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

#### Haşlanmış yumurta (1 adet)

50 gram beyaz peynir

\*Keten tohumu ekmeği

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

Çiğ badem (10 adet)

Zeytin (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tepsi kebabı

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

Kollajen (1 ölçük 10 gram)

### ÇARŞAMBA

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

\*Fırında Kabaklı Börek (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Bamya Yemeği

Yoğurtlu Brokoli

\*Keten tohumu ekmeği

### PERŞEMBE

#### 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)

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul, sirke ve limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Fındık (20 adet)

Bitter çikolata (2 kare)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

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

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

1 yemek kaşığı tahnin

#### **CUMA**

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

Kavurmali yumurta (2 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

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

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Domatesli kabak çorbası

Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten

Cevizli Browni kek

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### **CUMARTESİ**

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

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

\*Keten tohumu ekmeği

Zeytin (10 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul, sirke ve limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Domatesli kabak çorbası

Ispanaklı mantar dolması

Kabak çekirdeği (1 avuç)

2 küçük kare bitter çikolata

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### **PAZAR**

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

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

\*Keten tohumu ekmeği

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuk güveç

Köz biber salatası (1 adet kapya biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

- \* Ara öğün (Tercihen saat 15:00-16:00 civarında): Maden suyu (2 çimdirk kaya tuzu ve limon 5-10 damla limon sıkılmış şekilde)
- \* Günlük ortalama 5000 adım önerilir
- \* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir