

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)

Haşlanmış yumurta ya da sahanda (2 yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

*Badem unu ekmeği (1 dilim)

Mevsim Yeşillikleri ya da mevsim salata (dereotu, roka, maydanoz, marul sirke+limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararması)

Ton balığı salatası (80 gram ton balığı + mevsim yeşillikleri +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (10 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpın. İstedğiniz baharatları ekleyin 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.)

Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

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

**Bu menü yerine ilk öğün balık buğulama + salata yiyebilirsiniz.

Akşam (Tercihen hava kararması)

Kuzu güveç

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

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram) ya da pembe sultan

Salatalık (orta boy), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber ya da akdeniz salata

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararması)

*Kıymalı Ispanak (100 gr kıyma ile)

Türlü

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaç

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Mevsim Yeşillikleri ya da gavurdağ salata (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs. sirke, limon ile)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararması)

Somonlu Roka ve Avokado Salatası

Bitter ikolata (2 kare)
Kollajen (1 lek 10 gram)

CUMA

le (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Badem unu ekmeği (1 dilim)
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı
Ceviz (3 adet)
**Bu menü yerine köfte+salata+ ayran yiyebilirsiniz

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pırzola ya da kanat
Brokoli salatası
Fındık (20 adet)

CUMARTESİ

le (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sucuklu yumurta (30 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Badem unu ekmeği (1 dilim)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs. sirke, limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. tavada ya da fırında balık (upra, levrek, alabalık vs.)
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

PAZAR

le (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (1 yumurta ile)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (5 adet)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs. sirke, limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Badem unu ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sulu köfte
Cevizli Kaşık Salatası
10 adet yaban mersini ya da 5 adet ilek
Kollajen (1 lek 10 gram)

* Ara n (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