

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 kararınca)**

Çıtır 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 kararınca)

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 kararınca)

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 kararınca)

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 ikolata

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 fileto 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 tabağınızı hazırlayın.

1 yemek kaşığı tahin

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 göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin)

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)

* 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