

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)

**12. HAFTA**

**PAZARTESİ**

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

\*İspanaklı kabak böreği 1dilim için



Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

1 adet közlenmiş kapya biber ( 50 gr )

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuklu hünkar beğendi

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

Cevizli Karabuğday Ekmeği

Toz kollajen 1 ölçük

**SALI**

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

50 gram beyaz peynir

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

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

Starbucks Kurabiye

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gram köfte

Yoğurtlu Brokoli

**ÇARŞAMBA**

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

\*İspanaklı kabak böreği 1dilim için

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke ile)

1 adet elma veya 5 adet çilek (100 gr)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Patlıcan musakka (100 gr kıyma ile)

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Cevizli Karabuğday Ekmeği

**PERŞEMBE**

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

Lor peynirli avokado salatası

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Cevizli Karabuğday Ekmeği

Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuklu Karnabahar Graten

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

1 adet kivi ya da 2 ince dilim ayva

**CUMA**

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

Peynirli kabak mezesi

Zeytin (10 adet)

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

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

\*Yeşil mercimekli kabak sandal  
4 yemek kaşığı ev yoğurdu  
Toz kollajen 1 ölçek

**CUMARTESİ**

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

Menemen (1 yumurta ile)  
Zeytin (10 adet)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ile)  
Starbucks Kurabiye  
Cevizli Karabuğday Ekmeği

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gram somon fleti istenilen baharatlarla tavada ya daızgarada pişirin.  
2 avuç yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytin yağı

**PAZAR**

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Zeytin (10 adet)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber  
Cevizli Karabuğday Ekmeği

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Zeytinyağlı taze börülce  
Tepsi kebabı  
4 yemek kaşığı ev yoğurdu  
Toz kollajen 1 ölçek

\* Ara ögün (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