

**13. HAFTA**

**PAZARTESİ**

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

Hindistancevizi Unlu İspanaklı Muffin  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
Yeşillikler (dereotu, maydanoz,marul + sirke ve limon ile)  
Ceviz (3 adet)



**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Sulu köfte  
Toz kollajen 1 ölçek  
Mevsim salata (marul, dereotu, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

**SALI**

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)  
Zeytin (5 adet)  
50 gram beyaz peynir  
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal maydanoz, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+ limon  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Yarım su bardağı nohut + 100 gr tavuk ya da kırmızı et ile nohut yemeği  
Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

**ÇARŞAMBA**

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

Susamlı Omlet  
Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul, sirke ve limon ile)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Zeytin (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kırmızı et ya da tavuklu bamya yemeği (100 gram et ile)  
Yoğurtlu kırmızı pancar salatası  
Kabak çekirdeği (1 avuç)

**PERŞEMBE**

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

Kavurmali yumurta (1 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 yaprak marul, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Urfa / adana kebab 150 gram ( 1 porsiyon)  
Yeşil salata (marul, dereotu, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Cevizli Browni kek

**CUMA**

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

Sebzeli ya da İspanaklı muffin  
Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 dal maydanoz, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber  
1 adet közlenmiş kapya biber ( 50 gr)  
Çiğ badem (10 adet)

Elma (100 gram, orta boy) ya da yarı portakal

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kuzu ya da tavuk güveç  
Mevsim salata (marul, dereotu, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)  
Cevizli Browni kek

**CUMARTESİ**

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

Yer elması ya da tatlı patates kızartması  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul, sirke, limon ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

250 gr. izgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

**PAZAR**

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

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul, sirke, limon ile)

Zeytin (5 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tatlı patates omleti

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

\* 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