

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağı ılık su + 1 yk. zeytinyağı + 5-10 damla limon - 1 yk. elma sirkeli

Kurşun geçirmez kahve (1 fincan kahve + 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı veya tereyağı / sade yağ)

#### 4. HAFTA

##### PAZARTESİ

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

\*Avokadolu omlet

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + limon, sirke ile)

Çiğ badem (20 adet)

Zeytin (10 adet)



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

Kıymalı Patlıcan Kapama

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 poğaç (veya 3 adet Lorlu poğaç)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + isteğe bağlı 2 adet chery domates (sotelenmiş) + limon, sirke ile)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

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

150 gram köfte

Cevizli Kaşık Salatası

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

##### ÇARŞAMBA

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

Haşlanmış yumurta sarısı (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Tulum /kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + limon, sirke ile)

Çiğ badem (20 adet)

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

Taze Fasulyeli Kıymalı Sote

Yoğurtlu Semizotu Salatası

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ev yapımı turşu

##### PERŞEMBE

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

Sebzeli omlet (1 yumurta, yarım kapya biber, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + isteğe bağlı 2 adet chery domates (sotelenmiş) + 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 poğaç (veya 3 adet Lorlu poğaç)

Zeytin (10 adet)

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

**Akşam (Tercihen hava karınca)**

Alınazık Kebabı

Çiğ badem (10 adet)

2 küçük kare bitter çikolata

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

Lor peynirli avokado salatası

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava karınca)**

Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten

Yoğurtlu Kırmızı biber Mezesi

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (2 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

1/2 avokado

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava karınca)**

Kıymalı ıspanak Yemeği

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

\* 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