

9.

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)

**32. HAFTA****PAZARTESİ****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpın. İsteddiğiniz baharatları ekleyin1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.)

Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke ve limon ile)

Fındık (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Enginar mantısı (150 gr kıyma ile)

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

Pita ekmeği (1 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (10 adet)

Pita ekmeği (1 adet)

Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gram köfte

100 gram köz patlıcan (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın. Üzerine köfteleri koyun).

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

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

Pita ekmeği (2 adet)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, turp ve pancar sirke + limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Fındık (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Toz kollajen 1 ölçek

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

Badem unlu dereotlu poğaça (3 adet)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

1/2 avokado

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

Ceviz (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Sulu Et Kızartması

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana,sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Un helvası

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

Badem unlu dereotlu poğaçı (3 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon ve sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Fındık (20 adet)

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

Tavuk güveç

Yoğurtlu Kabak Mezesi

Turşu (organik, ev yapımı)

Pita ekmeği (1 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

#### **CUMARTESİ**

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

\*Yoğurtlu çalır

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Cherry domates (2 adet)

Fındık (20 adet)

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

200 gram köfte / ya da 200 gram kuzu kavurma

Köz biber salatası (1 adet kapya biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

Toz kollajen 1 ölçek

#### **PAZAR**

Susamlı Omlet

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

1/2 avokado

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

Zeytin (5 adet)

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

Kabak Mücver

\*Lor peyniri salatası

Pita ekmeği (1 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

\* 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