

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)

*Ispanaklı kabak böreği 1 dilim için



Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

1 adet közlenmiş kapa biber (50 gr)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı taze fasulye

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

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 semizotu + 2 adet küçük yeşil biber

1 adet elma veya 1 adet şeftali

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

Semizotu salatası (2 avuç semizotu, 1 adet orta boy domates, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Ispanaklı kabak böreği 1 dilim için

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Zeytin (5 adet)

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

1 adet elma veya 5 adet çilek (100 gr)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Lor peynirli avokado salatası

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında Kıymalı Kabak Sandal

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Karpuz (100 gram)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Peynirli kabak mezesi

Zeytin (10 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Yeşil mercimekli kabak sandal

4 yemek kaşığı ev yoğurdu

Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kremalı Mantar Soslu Dana Bonfile

2 avuç yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytin yağı

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

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 semizotu + 2 adet küçük yeşil biber

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında Kıymalı Kabak Sandal

4 yemek kaşığı ev yoğurdu

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