

"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)"

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

Menemen (2 yumurta ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Zeytin (10 adet)

Yarım avokado

Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kıymalı Mantar Dolması

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

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

Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Haşlanmış yumurta sarısı (2 adet)

Zeytin (10 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke ve limon + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı ıspanak Yemeği

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Çiğ badem (10 adet)

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

Sahanda yumurta (2 yumurta sarısı + 1 tatlı kaşığı tereyağ)

*Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Zeytin (10 adet)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

1 kase yeşil salata+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Yarım avokado

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan musakka

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

5 adet çilek ya da orman meyveleri

Kabak çekirdeği (1 avuç)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tereyağlı Kabak

Haşhaş ezmesi ekmeği (2 dilim)

Zeytin (10 adet)

Ceviz (3 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Bitter çikolata (2 kare)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omllet (2 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (5 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı taze fasulye

Kabak kavurması (1 adet kabak + 1 domates + 1 biber) + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta sarısı (2 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

Yarım avokado

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

Ceviz (5 adet)

Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında Kıymalı Kabak Sandal

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates + limon, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

* 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 litre nin üzerinde olması önerilir

* **Bu haftaki peynir içeren tariflerdeki peyniri tüketmeyin.**

* Domates isteğe bağlı soteleyebilirsiniz.