

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)

6. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

30 gram beyaz peynir

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

Zeytin (5 adet)

3 cherry domatesi bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin



Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Tavuklu salata

Kabak çekirdeği (1 avuç)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

50 gram beyaz peynir

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

Çiğ badem (10 adet)

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

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

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı Mantar Dolması

Yoğurtlu Semizotu Salatası

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Fındık (20 adet)

Bitter ikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (upra, levrek, alabalık vs.)

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

1 yemek kaşığı tahin

CUMA

le (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kavurmalı yumurta (2 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domatesli kabak orbası

Patlıcan Yatağında Tavuk Sote

Cevizli Browni kek

CUMARTESİ

le (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet) + (zerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domatesli kabak orbası

Alinazik Kebabı

Kabak ekirdeği (1 avuç)

2 küçük kare bitter ikolata

PAZAR

le (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk güveç

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

* Ara n (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

