

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)

9. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sucuklu yumurta (60 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)

Yeşil salata (marul, kuzu kulağı, roka, kırmızı lahana + sirke ve limon ile)

Fındık (20 adet)

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

120 gr. Fırında Tavuk pirzola ya da kanat

Cevizli Kaşık Salatası

Turşu (organik, ev yapımı)



SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Izgara Kabak Ruloları

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

30 gram beyaz peynir

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

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

Turşu (organik, ev yapımı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

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

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında Kıymalı Kabak Sandal

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Turşu (organik, ev yapımı)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 dilim lupin unu ekmeği arasına 50 gram kaşar, yeşillikler)

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

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Bamya Yemeği

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

2 yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

Turşu (organik, ev yapımı)

5 adet çilek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Çiğ badem (10 adet)

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

Yeşil salata (marul, kuzu kulağı, tere, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Biber Dolması (Lor & Yumurta Dolgulu)

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

Zeytin (10 adet)

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, 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)

Turşu (organik, ev yapımı)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Yeşil salata (marul, semizotu, roka, kırmızı lahana + sirke ve limon ile)

Çiğ badem (10 adet)

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 100 gram (1 porsiyon)

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

* 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