

Her sabah güne başlarken:

Kurşun geçirmez kahve (1 fincan kahve + 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı veya tereyağı / sade yağ)

4. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Avokadolu omlet

Yeşillikler (dereotu, roka, limon, sirke ile)

Keçi Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

5 adet çilek



Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Mantarlı tavuk sote

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

* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Turşu (organik, ev yapımı)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Salatalık (orta boy) + yeşillikler(maydanoz, marul, semizotu, limon ve sirke ile)

Keçi Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

100 gram köfte

Kabak sote (1 adet kabak ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Hindi füme (2 dilim)

Keçi Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul vs. + limon, sirke ile)

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

Göçmen Salatası

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ev yapımı turşu

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Keçi Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Salatalık (orta boy) + yeşillikler(maydanoz, marul, semizotu, limon ve sirke ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan kebabı (Kabak ile yapabilirsiniz)
* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)
2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı
Ev yapımı turşu
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka,1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Keçi Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten
Avokado ve Rokalı Salata
2 küçük kare bitter çikolata
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Keçi Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (5 adet)
Ceviz (3 adet)
5 adet çilek

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram somon fileto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim.
2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı
5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın.

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*KETOJENİK PİZZA
1/2 avokado
Yeşillikler (dereotu, roka, marul+ sirke ve limon ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Kabak Noodle
* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)
5 adet çilek

* 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

