

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 ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

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)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

##### SALI

###### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

\*2 adet lupin unlu poğaç (veya 3 adet Lorlu poğaç)

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet )

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

Yoğurtlu Semizotu Salatası

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

##### ÇARŞAMBA

###### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum /kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Çiğ badem (10 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Enginar mantısı

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ev yapımı turşu

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

##### PERŞEMBE

###### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

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

#### **CUMA**

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

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

##### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kıymalı bamya (veya kıymalı kabak) yemeği (150 gram kıyma ile)  
Avokado ve Rokalı Salata  
Çiğ badem (10 adet)  
2 küçük kare bitter çikolata

#### **CUMARTESİ**

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
Zeytin (10 adet)  
Ceviz (5 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.  
1 yemek kaşığı tahin

#### **PAZAR**

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

\*KETOJENİK PİZZA  
Cherry domates (2 adet)  
1/2 avokado  
Yeşillikler (dereotu, roka, marul+ sirke ve limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile )  
Zeytin (5 adet)

##### **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