

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağı ılık su + 1 yk. zeytinyağı + 5-10 damla limon - 1 yk. elma sirkeli

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, maydanoz + limon, sirke ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Mantarlı tavuk sote

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

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)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + isteğe bağlı 2 adet chery domates+ limon, sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Taze Fasulyeli Kıymalı Sote

Cevizli Kaşık Salatası

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum /kaşar peyniri (30 gram)

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

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk güveç

Yoğurtlu Salatalık Mezese

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + isteğe bağlı 2 adet chery domates+ limon, sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan kebabı

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

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 (10 adet)

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Enginar mantısı

Çiğ badem (10 adet)

2 küçük kare bitter çikolata

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

Yumurtalı ıspanak kavurma

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

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)**

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Cherry domates (2 adet)

1/2 avokado

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin)

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)

* 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