

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)

8. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpın. İsteddiğiniz baharatları ekleyin1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.)

Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke ve limon ve bir tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Pita ekmeği (1 adet)

Fındık (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk köftesi (tarifin yarısını tüketelim)

Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tulum / kaşar / lor peyniri (60 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Pita ekmeği (2 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

100 gram köz patlıcan (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın. Üzerine köfteleri koyun).

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Pita ekmeği (1 adet)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması

Pita ekmeği (1 adet)

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

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / Adana kebab 150 gram (1 porsiyon)

Göçmen Salatası

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon ve sirke+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Fındık (20 adet)

Pita ekmeği (1 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak çorbası

Kuzu güveç

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

San sebastian cheesecake

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Yoğurtlu çilbır

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Cherry domates (2 adet)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte / ya da 200 gram kuzu kavurma

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

Toz kollajen 1 ölçek

PAZAR

*Lor peyniri salatası

Pita ekmeği (1 adet)

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

Ceviz (5 adet)

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı ıspanak Yemeği

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Pita ekmeği (1 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

* 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