

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)

1. HAFTA

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurtalı ıspanak/pazı/ semizotu kavurma (2 yumurta, 100 gr. ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tercihen

Zeytin (10 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal tere, limon ile)

3 cherry domates

Bitter çikolata (2 kare)



Akşam (Tercihen hava kararmaya)

200 gram kırmızı et ile güveç (domates, biber ve soğan ile)

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Fındık (20 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)

30 gr pastırma ya da 2 dilim hindi füme

Tahin ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararmaya)

Patlıcan kebabı

*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da semizotu salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ekleyelim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)

30 gr pastırma ya da 2 dilim hindi füme

Tahin ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararmaya)

200 gram köfte

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

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

Toz kollajen 1 ölçek

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (2 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararmaya)

200 gram hindi ızgara tava

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, maydanoz +1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Fındık (10 adet)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 adet + 1 tatlı kaşığı tereyağı ile)
Zeytin (5 adet)
Tahin ekmeği (2 dilim)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan musakka (150 gr kıyma ile)
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)
Tahin ekmeği (1 dilim)
Kollajen (1 ölçek 5 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak / pazı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Zeytin (10 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke ve limon ile)
1/2 avokado

Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)
Kollajen (1 ölçek 5 gram)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)
Tahin ekmeği (1 dilim)
Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı yeşilfasulye / kabak yemeği
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Tahin ekmeği (1 dilim)
Kollajen (1 ölçek 5 gram)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)
Zeytin (10 adet)
Tahin ekmeği (1 dilim)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal tere, limon ile)
3 cherry domates
Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sulu Et Kızartması
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Tahin ekmeği (1 dilim)

Fındık (20 adet)
Kollajen (1 ölçek 5 gram)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpın. İsteddiğiniz baharatları ekleyin 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.)
Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Hindi füme (2 dilim)

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

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararmadan önce)

Izgara biftek (200 gram)

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, domates, salatalık vs. + 1,5 yemek kaşığı zeytinyağı)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 5 gram)

* Günlük ortalama 5000 adım önerilir

* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir

* Yemeklerinize ve salatalara seviyorsanız sarımsak ekleyebilirsiniz.

* TAHİN EKMEĞİ YERİNE 20 ÇİĞ BADEM YA DA YARIM AVOKADO YA DA 1 YEMEK KAŞIĞI TAHİN İÇERİSİNE 1 ADET CEVİZ İÇİ EKLEYEREK TÜKEKTEBİLİRSİNİZ.