

**13. HAFTA****PAZARTESİ****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+ limon ve sirke ile

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

1 adet elma (100 gr)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

\*Kabak çorbası

Lahana Lazanya

Çiğ badem (20 adet)

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

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

30 gram beyaz peynir

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+ limon ve sirke ile

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

\*1/2 su bardağı nohut + 100 gr kırmızı et ya da tavuk eti ile nohut yemeği

\* Yoğurtlu enginar ya da kereviz salatası

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

sebzeli omlet (1 yumurta, yarım kapya biber, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Yeşillikler (roka, semizotu, marul, sirke ve limon ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gram köfte

\*Fırında kaşarlı kuşkonmaz ya da kabak dilimleri

1 adet elma veya 1 adet mandalina (100 gr)

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

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber

Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuklu Bamya Yemeği

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

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

Izgara Kabak Ruloları

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

Zeytin (5 adet)

1 adet közlenmiş kapya biber (50 gr)

Çiğ badem (20 adet)

1 adet elma veya 1 adet şeftali (100 gr)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Fırınlanmış Peyirli Taze Fasulye Graten

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Toz kollajen 1 ölçek

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)  
Zeytin (5 adet)  
Yeşillikler (roka, semizotu, tere, marul, sirke ve limon ile)  
2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)  
Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)  
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**PAZAR**

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

Menemen (2 yumurta ile)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Yeşillikler (roka, semizotu, tere, marul, sirke ve limon ile)  
Zeytin (10 adet)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Yoğurtlu Köfte Çorbası  
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)  
Orman meyveli muhallebi  
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