

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)

#### 17. HAFTA

##### PAZARTESİ

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

Maydanozlu poğaç

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke ve limon ile)

Çiğ badem (10 adet)



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

Kabak çorbası

Patlıcanlı Tavuk Sote

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

##### SALI

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

50 gram beyaz peynir

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)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

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

150 gram köfte

Göçmen Salatası

##### ÇARŞAMBA

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

Maydanozlu poğaç

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke ve limon ile)

Çiğ badem (10 adet)

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

Kabak çorbası

\*Kıymalı kabak / taze fasulye yemeği

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

##### PERŞEMBE

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Ceviz (3 adet)

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

Sulu Et Kızartması

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

##### CUMA

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

Susamlı Omlet

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem 20 adet)

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

Alinazik Kebabı

Lupin unlu kek (1 dilim için)

Elma (100 gram, orta boy) ya da 1 adet orta boy şeftali  
Toz kollajen 1 ölçek

## CUMARTESİ

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)  
Zeytin (10 adet)  
50 gram beyaz peynir  
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber  
1 adet közlenmiş kapya biber ( 50 gr)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram somon fileto istenilen baharatlarla tavada ya da ızgarada pişirin.  
2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı  
Lupin unlu kek (1 dilim için)

## PAZAR

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

Patates salatası 200 gr (haşlanmış soğutulmuş patates+mevsim yeşillikleri+ ev yapımı turşu+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sulu Et Kızartması  
Köz biber salatası(1 adet kapya biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)  
Lupin unlu kek (1 dilim için)

- \* 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