

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)

12. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Ispanaklı kabak böreği 1 dilim için

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

1 adet közlenmiş kapa biber (50 gr)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Bamya Yemeği

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)



SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

50 gram beyaz peynir

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

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

1 adet elma veya 1 adet kivi (100 gr)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

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

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Ispanaklı kabak böreği 1 dilim için

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Ceviz (3 adet)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke ile)

1 adet elma veya 5 adet çilek (100 gr)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Somonlu Roka ve Avokado Salatası

Nohut Kraker

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Hellim peynirli ıspanak / pazı/ semizotu

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

Nohut ekmeği

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yeşil mercimek köftesi

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

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Peynirli kabak mezesi

Zeytin (10 adet)

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

Nohut Kraker

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Yeşil mercimekli kabak sandal

4 yemek kaşığı ev yoğurdu)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (1 yumurta ile)

Zeytin (10 adet)

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

Nohut ekmeği

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram somon fileto istenilen baharatlarla tavada ya da ızgarada pişirin.

2 avuç yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytin yağı

100 gr karpuz

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Mantarlı Tatlı Patates

4 yemek kaşığı ev yoğurdu

* 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