

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)

*Ispanaklı kabak böreği 1 dilim için

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)

*Ispanaklı kabak böreği 1 dilim için

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 / ıspanak / taze fasulye yemeği

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kavurmalı yumurta (1 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Ispanaklı ya da pazılı tavuk dolması

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı 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 yeşillikler+ 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 litre nin üzerinde olması önerilir