

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

Susamlı Omlet
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık + limon ve sirke ile)
100 gr karpuz ya da şeftali

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

*Yeşil mercimek salatası
Kabak çekirdeği (1 avuç)
Toz kollajen 1 ölçek

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

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
30 gram beyaz peynir
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
Zeytin (5 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Kabak Noodle
Çilekli - limonlu smoothie

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

Tereyağlı Kabak
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Zeytin (5 adet)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk sote(150 gr tavuk 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)

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

*KETOJENİK PIZZA
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
Zeytin (5 adet)
Çiğ badem (10 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kremalı Mantarlı Tavuk
100 gram köz patlıcan (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın. Üzerine köfteleri koyun).
Kabak çekirdeği (1 avuç)

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

Sebzeli ya da ıspanaklı muffin
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile)
Zeytin (10 adet)
Çiğ badem (10 adet)
1 adet elma (100 gr)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram tavuk ya da kırmızı et ile güveç
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (20 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

1 adet elma veya 1 adet şeftali (100 gr)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

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

Çiğ badem (20 adet)

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Turşu (organik, ev yapımı)

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 litre nin üzerinde olması önerilir