

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)

5. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Tulum / kaşar peyniri (30 gram keçi peyniri)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

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



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Bonfile Steak

Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Ev yapımı turşu

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram keçi peyniri)

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

Bitter çikolata (2 kare)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

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

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Peynirli biber dolması

Haşhaş ezmesi ekmeği (2 dilim)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Ceviz (5 adet)

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

100 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine koyalım)

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 5 dal maydanoz, yarım kırmızı soğan + limon, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Fındık (20 adet)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram keçi peyniri)

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

120 gram köfte

Göçmen Salatası (domatessiz yapabilirsiniz)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta – 1 yemek kaşığı tereyağı)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, 1 adet orta boy salatalık, marul vs. + sirke, limon ile)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram keçi peyniri)
Zeytin (5 adet)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

120 gr. Tavuk pirzola ya da kanat
Cevizli Kaşık Salatası (domatessiz yapabilirsiniz)
Kabak çekirdeği (1 avuç)

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

*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Zeytin (5 adet)
Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kıymalı kabak/ Ispanak yemeği
Yoğurtlu Salatalık Mezesi

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

Yumurtalı ıspanak / pazı kavurma
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy) + 4-5 yaprak marul + 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
Tulum / kaşar peyniri (30 gram keçi peyniri)
Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak çöktürme kebabı
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

* 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