

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)

11. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

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



Akşam (Tercihen hava kararıncaya)

Fırında domates soslu sebze kızartması (1 kabak, 3 yeşil biber, 1 adet orta boy patlıcan + üzerine 1 adet domates ve 1 diş sarımsak ile sos yapalım) +1 yk. zeytinyağı baharatlar

Yoğurtlu Semizotu Salatası

Toz kollajen 1 ölçek

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Susamlı Omlet

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

3 cherry domatesi bir tatlı kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin

Fındık (10 adet)

1 adet elma ya da 100 gr karpuz

Akşam (Tercihen hava kararıncaya)

150 gr. Tavuk pırzola ya da kanat

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (10 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Akşam (Tercihen hava kararıncaya)

Kabak çöktürme kebabı

* Yoğurt (kebabın üzerine servis etmek için 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (roka, semizotu, marul vs. + sirke ve limon ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararıncaya)

Sulu köfte

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

Turşu (organik, ev yapımı)

*Browni kurabiye (2 adet)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli ya da ıspanaklı muffin

Çiğ badem (10 adet)

Zeytin (5 adet)

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

1 adet elma ya da şeftali (100 gr)

Akşam (Tercihen hava kararıncaya)

Kabak Lazanya

* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Peynirli kabak mezesi

Haşlanmış yumurta (1 adet)

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

İspanaklı ya da pazılı tavuk dolması

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Cherry domates (2 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk döner (100 gr)

Yeşil salata (marul, dereotu, kırmızı lahana,sirke ,limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

* 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