

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)

4. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kabaklı peynirli muffin

Zeytin (10 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

Bitter çikolata (2 kare)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte / ya da 150 gram kuzu kavurma

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kabaklı peynirli muffin

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (60 gram)

Cherry domates (2 adet)

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

Zeytin (10 adet)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Zeytinyağlı taze fasulye

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Protein tozu 1 saşe

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta – 1 yemek kaşığı tereyağı)

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

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Cherry domates (3 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pırzola ya da kanat

Avokado ve Rokalı Salata

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (2 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

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

Bitter çikolata (2 kare)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 gr. ızgara ya da fırında balık
Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Ceviz (5 adet)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaç (veya 3 adet Lorlu poğaç)
Zeytin (10 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile
Tulum peyniri (50 gram)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu domates çorbası
Fırında Sebzeli Türlü
Tahin ekmeği (1 dilim)
Kabak çekirdeği (1 avuç)
Protein tozu 1 saşe

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)
Zeytin (5 adet)
Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık+ limon ve sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Tahin ekmeği (1 dilim)
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten
Yoğurtlu Semizotu Salatası
Protein tozu 1 saşe

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaç (veya 3 adet Lorlu poğaç)
Zeytin (10 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)
Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Lahmacun
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Kabak çekirdeği (1 avuç)
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 litre üzerinde olması önerilir

*TAHİN EKMEĞİ YERİNE(Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin ya da 20 adet çiğ badem tüketebilirsiniz)