

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)

### 3. HAFTA

#### PAZARTESİ

##### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaç

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal tere, limon ile)

1 adet orta boy domates

Bitter çikolata (2 kare)



##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Fındık (10 adet)

##### Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### SALI

##### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

30 gr pastırma ya da 2 dilim hindi füme

Tahin ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan kebabı

\*Zeytinyağı Deniz Börülcesi ya da semizotu salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ekleyelim)

#### ÇARŞAMBA

##### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

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

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

Kabak sote (1 adet kabak ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

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

Toz kollajen 1 ölçek

#### PERŞEMBE

##### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Biberli peynir ( 3 adet yeşil biber, 50 gr lor peyniri, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, biraz tuz ve istenilen baharatlar. Biberleri zeytinyağında soteleyip, üzerine peyniri ekleyin. Bir miktar tuz ve istediğiniz baharatları serpin.)

Haşhaş ezmesi ekmeğı (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

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

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuk köftesi

Semizotu salatası (2 avuç semizotu,1 adet orta boy domates,1 adet salatalık,1 adet biber ve 1,5 yemek kaşığı zeytinyağı)

Ev yapımı turşu

Fındık (20 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

#### **CUMA**

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

2 adet lupin unlu poğaçı (veya 3 adet Lorlu poğaçı)

Zeytin (10 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Enginar mantısı (150 gr kıyma ile)

Kabak çekirdeğı (1 avuç)

2 küçük kare bitter çikolata

Toz kollajen 1 ölçek

#### **CUMARTESİ**

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

İspanaklı ve lor peynirli omlet

Hindi füme (2 dilim)

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

Ceviz (5 adet)

Zeytin (10 adet)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

İspanaklı ya da pazılı tavuk dolması(150 gr tavuk ile)

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

#### **PAZAR**

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

\*2 adet lupin unlu poğaçı (veya 3 adet Lorlu poğaçı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet )

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Alinazik Kebabı

Kabak sote (1 adet kabak ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Fındık (20 adet)  
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 litrenin üzerinde olması önerilir

**\* HAŞHAŞ EZMESİ EKMEĞİ YERİNE YARIM YUMURTA, 10 FINDIK YA DA ÇEYREK AVOKADO TÜKETEBİLİRSİNİZ.**