

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)

## 6. HAFTA

### PAZARTESİ

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum peyniri (30 gram)

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

Zeytin (5 adet)

\*Lor ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

100 gram ciğer kavurma (istenilen baharatlarla)

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

### SALI

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

\*Lor ekmeği (1 dilim)

30 gram beyaz peynir

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

Zeytin (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

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

### ÇARŞAMBA

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

\*Fırında Kabaklı Börek (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler roka, yarım turp, tere, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile

Çiğ badem (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Mantarlı tavuk sote

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

Kakaolu kurabiye 3 adet

### PERŞEMBE

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

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Fındık (20 adet)

Kakaolu kurabiye 3 adet

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

\*Kabak çorbası

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

Roka salatası (yarım baş roka, 5 adet fındık turp, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

#### **CUMA**

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

Kabak çekirdeği unlu tost

1 adet közlenmiş kapya biber ( 50 gr)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Ceviz (3 adet)

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

\*Kabak çorbası

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

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

Fındık (20 adet)

#### **CUMARTESİ**

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

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

30 gr pastırma

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

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

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

Patlıcan Yatağında Tavuk Sote

Cevizli biber yoğurtlaması

2 küçük kare bitter çikolata

#### **PAZAR**

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

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

\*Lor ekmeği (1 dilim)

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

Kıymalı - Yumurtalı ıspanak / semizotu/ pazı kavurma (2 yumurta, 50 gr. kıyma, 100 gr. ıspanak, 1 yk zeytinyağı, soğan

Köz biber salatası (1 adet kapya biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

\* 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

\* Günlük çorbaları isteğinize göre değiştirebilirsiniz

