

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)

#### 10. HAFTA

##### PAZARTESİ

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

\*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke, limon ile)

Çiğ badem (10 adet)



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

150 gram ciğer kavurma (istenilen baharatlarla)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Browni kurabiye (2 adet)

##### SALI

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

Tulum / kaşar peyniri (60 gram)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ile)

Zeytin (5 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

5 adet çilek

Fındık (20 adet)

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

Tavuk köftesi (tarifin yarısını yapalım)

Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

##### ÇARŞAMBA

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (60 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

5 adet çilek

Fındık (10 adet)

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

Kıymalı Mantar Dolması

Yoğurtlu Kırmızı biber Mezesi

Browni kurabiye (2 adet)

##### PERŞEMBE

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

\*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim

Zeytin (5 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke, limon ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Ceviz (3 adet)

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

Yeşil fasulye yemeği

Peynirli patlıcan topları

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

##### CUMA

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

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Fındık (10 adet)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Zeytin (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kuzu güveç  
\*Zeytinyağlı Deniz Börölcesi ya da semizotu salata +1 tatlı kaşığı zeytinyağı  
Turşu (organik, ev yapımı)  
1 adet elma ya da şeftali

**CUMARTESİ**

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

Ispanaklı Muffin  
Çiğ badem (10 adet)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber  
1 adet elma ya da 2 adet kayısı

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)  
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Bir yemek kaşığı tahin içersine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

**PAZAR**

Menemen ( 1 yumurta ile)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz,marul, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Zeytin (5 adet)  
Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuklu domates çorbası  
150 gram köfte  
Semizotu salatası (2 avuç semizotu,1 adet orta boy domates,1 adet salatalık,1 adet biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
2 yemek kaşığı ev yoğurdu  
Turşu (organik, ev yapımı)

\* 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