

Her sabah güne başlarken: Saat 04.00

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

İlk öğün (09:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

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

Cherry domates (3 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Çiğ badem (10 adet)



İkinci öğün (15:00-16:00)

Patlıcan kebabı

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

İlk öğün (09:00 civarında)

Tatlı patates omleti

Zeytin (5 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Fındık (10 adet)

1 adet elma (100 gr) ya da yarım mandalina

İkinci öğün (15:00-16:00)

Tavuklu Brüksel Lahanası Yemeği

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

İlk öğün (09:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

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

1/2 avokado

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

kivi (100 gram, orta boy) ya da elma

İkinci öğün (15:00-16:00)

İspanaklı ya da pazılı tavuk dolması

Kırmızı lahanalı Alabaş Salatası

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

İlk öğün (09:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

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

Zeytin (5 adet)

ikinci öğün (15:00-16:00)

Zeytinyağlı taze fasulye yemeği
Hünkar beğendi (150 gr et ya da kıyma ile)
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Turşu (organik, ev yapımı)
*Browni kurabiye (2 adet)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMA**İlk öğün (09:00 civarında)**

*Kabaklı Omlet
Çiğ badem (20 adet)
Zeytin (5 adet)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs + sirke, limon ile)

ikinci öğün (15:00-16:00)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ**İlk öğün (09:00 civarında)**

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

ikinci öğün (15:00-16:00)

Beşamel Soslu Tavuklu Pırasa
Göçmen Salatası
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PAZAR**İlk öğün (09:00 civarında)**

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul ,sirke ve limon ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)
Zeytin (5 adet)
Cherry domates (2 adet)
Ceviz (3 adet)

ikinci öğün (15:00-16:00)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)
Susamlı karnabahar kızartma (150 gram karnabahar, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 yemek kaşığı susam ve istenilen baharatlarla fırınlanacak.)
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

