

**13. HAFTA**

**PAZARTESİ**

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

Haşlanmış yumurta sarısı (2 adet)  
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+ limon ve sirke ile  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
1 adet elma (100 gr)



**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

\*Kabak çorbası  
Lahana ya da kabak Lazanya  
Çiğ badem (20 adet)

**SALI**

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

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)  
30 gram beyaz peynir  
Çiğ badem (10 adet)  
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+ limon ve sirke ile

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

\*1/2 su bardağı nohut + 100 gr kıyma ile nohut yemeği  
Yoğurtlu kırmızı pancar salatası

**ÇARŞAMBA**

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

sebzeli omlet (1 yumurta, yarılm kapya biber, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Yeşillikler (roka, semizotu, marul, sirke ve limon ile)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gram köfte

\*Fırında kaşarlı kuşkonmaz ya da kabak dilimleri

1 adet elma veya 1 adet şeftali (100 gr)

**PERŞEMBE**

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

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Zeytin (5 adet)  
Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber  
Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Zeytinyağlı taze börülce  
Tepsi kebabı  
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)**

Izgara Kabak Ruloları  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık+ limon ve sirke ile)  
Zeytin (5 adet)  
1 adet közlenmiş kapya biber ( 50 gr)  
Çiğ badem (20 adet)  
1 adet elma veya 1 adet şeftali (100 gr)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten  
Yoğurtlu Salatalık Mezesi  
Toz kollajen 1 ölçek

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

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)  
Haşlanmış yumurta sarısı (1 adet)  
Zeytin (5 adet)  
Yeşillikler (roka, semizotu, tere, marul, sirke ve limon ile)  
Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tepsi kebabı  
Yoğurtlu Kırmızı biber Mezesi  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Toz kollajen 1 ölçek

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

Yeşil Mercimekli tuzlu kek  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Yeşillikler (roka, semizotu, tere, marul, sirke ve limon ile)  
Zeytin (10 adet)  
Çiğ badem (10 adet)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Yoğurtlu Köfte Çorbasi  
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarı kirmizi soğan + limon, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)  
Orman meyveli muhallebi  
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