

Örnek liste / 1. hafta

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)

1. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Zeytin (10 adet)

Yarım avokado

Çiğ badem (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Mantarlı tavuk sote (150 gr tavuk ile)

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

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpın. İsteddiğiniz baharatları ekleyin 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.)

Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Hindi füme (2 dilim)

Zeytin (10 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

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

Çiğ badem (10 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Hindi füme (2 dilim)

*Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Zeytin (10 adet)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

1 kase yeşil salata+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Hindi füme (2 dilim)

Yarım avokado

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Zeytin (10 adet)

Cherry domates (2 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan musakka

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

5 adet çilek ya da orman meyveleri

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Zeytin (10 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Cherry domates (2 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke,imon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk güveç

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

Bitter çikolata (2 kare)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kavurmalı yumurta (2 yumurta, 50 gr. kavurma,istenilen baharatlar)

Zeytin (10 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Cherry domates (2 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak kavurması (1 adet kabak + 1 domates + 1 biber) + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Tavuk ya da et döner (100 gram)

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

Yarım avokado

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Ceviz (5 adet)

Bitter ikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (upra, levrek, alabalık vs.)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

* Ara n (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