

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)

4. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Avokadolu omlet

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Yeşillikler (marul, maydanoz + limon, sirke ile)

5 adet çilek ya da 10 adet yaban mersini

Zeytin (5 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Brokoli çorbası

Çıtır tavuk (Tarifin yarısını tüketelim)

Mevsim salata (marul, maydanoz, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Turşu (organik, ev yapımı)

SALİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Yeşillikler (marul, maydanoz + 2 adet chery domates+ limon, sirke ile)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Cevizli Kaşık Salatası

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum /kaşar peyniri (30 gram)

Yeşillikler (maydanoz, marul vs. + limon, sirke ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk güveç

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

5 adet çilek ya da 10 adet yaban mersini

Yeşillikler (marul, maydanoz + 2 adet chery domates+ limon, sirke ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Brokoli çorbası

Patlıcan kebabı

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Ev yapımı turşu

Kabak çekirdeği (1 avuç)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Zeytin (10 adet)

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Enginar mantısı

Çiğ badem (10 adet)

2 küçük kare bitter çikolata

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurtalı ıspanak kavurma

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram somon fileto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim.

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın.

1 yemek kaşığı tahin

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Cherry domates (2 adet)

1/2 avokado

Yeşillikler (marul, maydanoz + 2 adet chery domates+ limon, sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domates Çorbası

150 gram haşlanmış tavuk göğsü

Fırında Sebzeli Türlü

- * 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

