

13. HAFTA**PAZARTESİ****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Hindistancevizi Unlu İspanaklı Muffin
 Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
 Yeşillikler (dereotu, maydanoz,marul + sirke ve limon ile)
 Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

Alınazık Kebabı
 Mevsim salata (marul, dereotu, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
 Zeytin (5 adet)
 50 gram beyaz peynir
 Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal maydanoz, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+ limon
 Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararında)

Yarım su bardağı nohut + 100 gr tavuk ya da kırmızı et ile nohut yemeği
 Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

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

Susamlı Omlet
 Yeşillikler (dereotu, maydanoz,marul,sirke ve limon ile)
 Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
 Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Kırmızı et ya da tavuklu bamya yemeği (100 gram et ile)
 Yoğurtlu Kabak Mezesi
 Kabak çekirdeği (1 avuç)

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

Kavurmali yumurta (1 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)
 Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
 Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 yaprak marul, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
 Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararında)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)
 Yeşil salata (marul, dereotu, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
 Cevizli Browni kek

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

Sebzeli ya da İspanaklı muffin
 Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 dal maydanoz, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
 1 adet közlenmiş kapatma biber (50 gr)
 Çiğ badem (10 adet)
 Elma (100 gram, orta boy) ya da yarı portakal

Akşam (Tercihen hava kararında)

Kuzu ya da tavuk güveç
 Mevsim salata (marul, dereotu, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
 Cevizli Browni kek

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

Tulum / kaşar peyniri (60 gram)
 Zeytin (10 adet)
 Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul, sirke, limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 gr. Izgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Elma ya da yarımd mandalina

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

İmam bayıldı

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçük

* 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