

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)

6. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

Mevsim yeşillikleri (dereotu, maydanoz, marul, sirke, limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

5 adet çilek

Fındık (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domates Çorbası

* Enginar mantı

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Maydanozlu poğaça

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kereviz çöktirme kebabı

* Yoğurt (kebabın üzerine servis etmek için 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Lor ekmeği (1 dilim)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Beşamel Soslu Karnabahar

Yoğurtlu Kırmızı biber Mezese

Ceviz (3 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Maydanozlu poğaça

Haşlanmış yumurta (1 adet)

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 200 gram

Yeşil salata (marul, dereotu, kırmızı lahan, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

5 adet çilek

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Yoğurtlu çlbır (2 yumurta ile)

Zeytin (10 adet)

Lor ekmeği (1 dilim)

Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul vs + limon, sirke ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

3 cherry domates ve bir adet biberi, bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pulbiber serpin

Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)
Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (2 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal dereotu, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber +1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı tahin

Akşam (Tercihen hava kararmaya)

Domates Çorbası
200 gram köfte
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Turşu (organik, ev yapımı)
Toz kollajen 1 ölçek

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)
Lor ekmeği (1 dilim)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Mevsim yeşillikleri (dereotu, maydanoz, marul, sirke, limon ve 1 tatlı yemek zeytinyağı ile)
Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararmaya)

İspanaklı ya da pazılı tavuk dolması
Mevsim salata (marul, dereotu, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Ceviz (5 adet)
Turşu (organik, ev yapımı)
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 litre üzerinde olması önerilir
- * Lor ekmeği yerine 1 adet yumurta , 10 adet çiğ badem ya da 30 gr peyniri arttırabilirsiniz.