

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)

9. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpin. İstediğiniz baharatları ekleyin 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağılayın.)

Kıskı ateşte arkalı önlü pişirin.)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Fındık (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Ispanaklı ya da pazılı tavuk dolması

Köz Biberli Mantar Salatası

Ceviz (3 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Lupin unlu ekmek (1 dilim için)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr haşlama et

100 gram köz patlıcan (1 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın).

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Lupin unlu kek (1 dilim için)

Turşu (organik, ev yapımı)

CARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tost Makinasında Kırır Börek

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, turp ve pancar sirke ve limon + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. izgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

*5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağını soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en üst kısma da balığı ekleyebilirsiniz

Lupin unlu kek (1 dilim için)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kavurmali yumurta (1 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 100 gram (1 porsiyon)

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı- patlicanlı biber dolması

* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu dereotlu poğaça (3 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Lupin unlu ekmek (1 dilim için)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte / ya da 150gram kuzu kavurma

Köz biber salatası (1 adet kupa biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

PAZAR

Badem unlu dereotlu poğaça (3 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz,marul vs sirke, limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı bamya / taze fasulye /kabak yemeği (100 gram kıyma ile)

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

Lupin unlu ekmek (1 dilim için)

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 litrenin üzerinde olması önerilir