

Her sabah güne başlarken:

Kurşun geçirmez kahve (1 fincan kahve + 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı veya tereyağı / sade yağı)

#### 4. HAFTA

##### PAZARTESİ

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

Tost Makinasında Kırır Börek

Yeşillikler (dereotu, roka, limon, sirke ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

5 adet çilek

##### **Akşam (Tercihen hava kararında)**

\*Mantarlı tavuk sote

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

\* Yoğurt ( 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)



##### SALI

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

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

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet )

##### **Akşam (Tercihen hava kararında)**

200 gram köfte

Kabak sote (1 adet kabak ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

##### ÇARŞAMBA

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum /kaşar peyniri (50 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul vs. + limon, sirke ile)

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

##### **Akşam (Tercihen hava kararında)**

Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

Göçmen Salatası

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ev yapımı turşu

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

## **PERŞEMBE**

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+1 tatlı kaşığı zeytinyağı

### **Akşam (Tercihen hava kararında)**

Beşamel Soslu Karnabahar

\* Yoğurt ( 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Ev yapımı turşu

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

## **CUMA**

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

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

Zeytin (5 adet)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

### **Akşam (Tercihen hava kararında)**

Fırında Hamsi Sarma

Avokado ve Rokalı Salata

Çiğ badem (10 adet)

2 küçük kare bitter çikolata

## **CUMARTESİ**

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

Ceviz (5 adet)

5 adet çilek

### **Akşam (Tercihen hava kararında)**

150 gram somon fleti 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 tabağınıizi hazırlayın.

1 yemek kaşığı tahnin

## **PAZAR**

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

\*KETOJENİK PİZZA

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Cherry domates (2 adet)

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

Zeytin (5 adet)

### **Akşam (Tercihen hava kararında)**

### Tavuklu Kabak Noodle

\* Yoğurt ( 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

5 adet çilek

\* Ara öğün (Tercihen saat 15:00-16:00 civarında): Maden suyu (2 çimdir kaya tuzu ve limon 5-10 damla limon sıkılmış şekilde)

\* Günlük ortalama 5000 adım önerilir

\* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir