

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 zeytinyağıyla karışın.)  
Kısis ateste arkalı önlü pişirin.)  
Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)  
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. sirke, limon ile)  
Fındık (10 adet)



#### Akşam (Tercihen hava kararında)

Közlenmiş kırmızı biber çorbası  
Et Döner  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Turşu (organik, ev yapımı)

### SALI

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

Kabaklı peynirli muffin  
Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Zeytin (5 adet)  
Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararında)

200 gr haşlama et  
100 gram köz patlıcan (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın).  
2 yemek kaşığı ev yoğurdu  
Cevizli Browni kek  
Toz kollajen 1 ölçek

### ÇARŞAMBA

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

Haşlanmış yumurta (1 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar  
Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke ve limon ile)  
Zeytin (10 adet)  
Fındık (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararında)

250 gr. izgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)  
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı  
Cevizli Browni kek

### PERŞEMBE

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

Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması  
Kabaklı peynirli muffin  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)  
Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararında)

Urfa / adana kebab 150 gram ( 1 porsiyon)  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Kabak çekirdeği (1 avuç)

### CUMA

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

\*Kabaklı Omlet  
Zeytin (10 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)**

150 gr. Tavuk kanat  
Közlenmiş patlıcan salatası  
Turşu (organik, ev yapımı)

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

Menemen (2 yumurta ile)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, turp vs sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Cherry domates (2 adet)  
Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gram köfte / ya da 150 gram kuzu kavurma  
Köz biber salatası (1 adet kapa biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)  
Toz kollajen 1 ölçek

**PAZAR**

Sebzeli omlet (1 yumurta, 1 adet biber, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı tereyağı)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
1/2 avokado  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, turp vs sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Zeytin (10 adet)  
Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kıymalı Semizotu ya da ıspanak Yemeği  
Yoğurtlu Salatalık Mezesi  
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