

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)

## 21. HAFTA

### PAZARTESİ

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

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

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

Zeytin (5 adet)

Cherry domates (3 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Fındık (20 adet)



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan kebabı

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

4 yemek kaşığı ev yoğurdu

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### SALI

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

Mantarlı omlet (2 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Fındık (20 adet)

1 adet elma veya yarım mandalina

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. Tavuk pirzola ya da kanat

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

### ÇARŞAMBA

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

Peynirli biber dolması

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

Fındık (20 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kerevizli çöktürme kebabı (200 gr kıyma ve bir adet küçük boy kereviz ile)kereviz yerine kabak kullanabilirsiniz.

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### PERŞEMBE

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

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaça

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Zeytinyağlı taze fasulye yemeği

\*Mantarlı tavuk sote(150 gr tavuk ile)

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

Turşu (organik, ev yapımı)

\*Browni kurabiye (2 adet)

### CUMA

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

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaça

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs + sirke ve limon ile)

1 adet elma veya 2 adet hünnap

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

**CUMARTESİ**

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

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (5 adet)

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Çiğ badem (20 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

\*Kıymalı kabak / yeşil fasulye yemeği

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

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

**PAZAR**

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

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

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Cherry domates (2 adet)

Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Yeşil mercimek köftesi

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

\* 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 nin üzerinde olması önerilir