

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)

#### 10. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

\*İspanaklı kabak böreği 1 dilim için

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram ciğer kavurma (istenilen baharatlarla)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Browni kurabiye (2 adet)

#### SALI

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Fındık (20 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pırizola ya da kanat

Közlenmiş patlıcan salatası

Turşu (organik, ev yapımı)

#### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Fındık (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı bamya/ kabak yemeği (100 gram kıyma ile)

Göçmen Salatası

Browni kurabiye (2 adet)

#### PERŞEMBE

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

\*İspanaklı kabak böreği 1 dilim için

Zeytin (5 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Zeytinyağlı taze fasulye yemeği

Urfa / adana kebab 150 gram

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

#### CUMA

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

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Fındık (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

\*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da semizotu salata +1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Turşu (organik, ev yapımı)

1 adet elma ya da yarı� mandalina

Toz kollajen 1 ölçek

#### CUMARTESİ

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

Ispanaklı Muffin

Çiğ badem (10 adet)

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

1 adet elma (100 gr)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Beşamel Soslu Tavuklu Pırasa

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

Toz kollajen 1 ölçek

#### PAZAR

Menemen ( 1 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu domates çorbası

150 gram köfte

Göçmen Salatası

Turşu (organik, ev yapımı)

\* 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