

**14. HAFTA****PAZARTESİ****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Susamlı Omlet

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak kuzu kulağı, 1 adet küçük salatalık + limon ve sirke ile)

Şeftali (100 gram, orta boy) ya da 5 adet yeşil erik

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

\*Yeşil mercimek salatası

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçek

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

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

30 gram beyaz peynir

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

Zeytin (5 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Ceviz (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuklu Kabak Noodle

Çilekli - limonlu smoothie

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

Tereyağılı Kabak

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Çiğ badem (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuk sote(150 gr tavuk ile)

Elmalı Pancar Salatası

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

\*KETOJENİK PİZZA

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

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Patlıcan salatalı tavuk şış

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçek

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

Sebzeli ya da ıspanaklı muffin

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak kuzu kulağı, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile)

Zeytin (10 adet)

Çiğ badem (10 adet)

1 adet elma (100 gr)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Beyaz Lahanalı Tavuk Sote

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Borani (yoğurtlu ıspanak)

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
Zeytin (5 adet)  
Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul, sirke ve limon ile)  
Çiğ badem (20 adet)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
**Akşam (Tercihen hava kararında)**  
İspanaklı ya da pazılı tavuk dolması  
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı  
1 adet elma veya 2 adet kayısı  
Toz kollajen 1 ölçek

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

Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 dal semizotu, 1 adet küçük salatalık+ limon ve sirke ile)  
Çiğ badem (20 adet)  
Zeytin (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

Fırında Sebzeli Peynirli Güveç  
\* Yoğurt ( 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)  
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