

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)

\*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Çiğ badem (20 adet)



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram çiğ kavurma (istenilen baharatlarla)

Yeşillikler (dereotu, marul,sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı 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 (50 gram)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

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

Zeytin (10 adet)

Fındık (20 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tepsi kebabı

Közlenmiş patlıcan salatası

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

### ÇARŞAMBA

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

Badem unlu dereotlu poğaça (3 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Fındık (20 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu domates çorbası

Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

Browni kurabiye (2 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

### PERŞEMBE

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

\*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim

Zeytin (5 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, marul, yarım turp, sirke, limon ile)

Ceviz (5 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Zeytinyağlı taze fasulye yemeği

Urfa / adana kebab

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

### CUMA

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

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 3-4 yaprak marul, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Fındık (10 adet)

Zeytin (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kuzu güveç

\*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da brokoli salata

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

**CUMARTESİ**

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

Badem unlu dereotlu poğaça (3 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Zeytin (5 adet)

1 adet elma (100 gr) ya da yarım mandalina

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, maydanoz, marul + sirke, limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

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

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)

**PAZAR**

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, maydanoz, marul + sirke, limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (10 adet)

Ceviz (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuklu domates çorbası

150 gram köfte

Susamlı karnabahar kızartma (150 gram karnabahar, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 yemek kaşığı susam ve istenilen baharatlarla fırınlanacak.)

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 litre nin üzerinde olması önerilir