

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)

#### 16. HAFTA

##### PAZARTESİ

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

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpın. İstedığınız baharatları ekleyin1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.)

Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, marul vs.sirke, limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Fındık (10 adet)



###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Somonlu Roka ve Avokado Salatası

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

##### SALI

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul vs. + sirke, limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr haşlama et

100 gram köz patlıcan (1 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın ).

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

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, marul + sirke ve limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Fındık (10 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

\* 5 adet mantar 1 tatlı kaşığı zeytinyağında soteleyelim.en alta salata üzerine mantarları,en son balığı ekleyip tabağımızı hazırlayalım.

##### PERŞEMBE

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

Kavurmalı yumurta (1 yumurta, 50 gr. kavurma,istenilen baharatlar)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Ceviz (3 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram ( 1 porsiyon)

Izgara Kabak Ruloları

Kabak çekirdeği (1 avuç)

##### CUMA

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

Sebzeli ya da ıspanaklı muffin

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Fırında tavuk kanat (100 gr)

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Turşu (organik, ev yapımı)

**CUMARTESİ**

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

\*Pannek

Çikolata sosu

Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gram köfte / ya da 150gram kuzu kavurma

Köz biber salatası (1 adet kapya biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

**PAZAR**

Biber Dolması (Lor & Yumurta Dolgulu)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kıymalı lahana / kabak yemeği (100 gram kıyma ile)

Cevizli biber yoğurtlaması

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