

Her sabah güne başlarken: Saat 04.00

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 yağı)

## 10. HAFTA

### PAZARTESİ

#### İlk öğün (09:00 civarında)

\*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Çiğ badem (20 adet)



#### İkinci öğün (15:00-16:00)

Somonlu Roka ve Avokado Salatası

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Browni kurabiye (2 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

### SALI

#### İlk öğün (09:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Fındık (10 adet)

1 adet elma (100 gr) ya da yarımandalina

#### İkinci öğün (15:00-16:00)

Fırında İspanaklı ve Pirasalı Múcver

Yoğurtlu Alabaş Salatası

Turşu (organik, ev yapımı)

Çiğ badem (20 adet)

### ÇARŞAMBA

#### İlk öğün (09:00 civarında)

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul, kuzu kulağı vs sirke ve limon ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

#### İkinci öğün (15:00-16:00)

Kıymalı karnabahar yemeği (100 gram kıyma ile)

Fırında cevizli peynirli mantar dolması

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Browni kurabiye (2 adet)

### PERŞEMBE

#### İlk öğün (09:00 civarında)

\*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim

Zeytin (10 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Ceviz (3 adet)

1 adet elma

#### İkinci öğün (15:00-16:00)

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

Toz kollajen 1 ölçek

## CUMA

### İlk öğün (09:00 civarında)

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Fındık (10 adet)

Zeytin (5 adet)

### İkinci öğün (15:00-16:00)

Kuzu güveç

Yoğurtlu Brokoli

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

## CUMARTESİ

### İlk öğün (09:00 civarında)

Tatlı patates omleti

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

Hurma topları

Çiğ badem (10 adet)

### İkinci öğün (15:00-16:00)

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Bir yemek kaşığı tahn içeresine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

## PAZAR

### İlk öğün (09:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

### İkinci öğün (15:00-16:00)

Tavuklu domates çorbası

Lahana ya da kabak Múcver

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Hurma topları

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