

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 yağı)

### 3. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

Haşlanmış yumurta ya da sahanada (2 yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

\*Badem unu ekmeği (1 dilim)

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

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sebzeli Köfte

Mevsim salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)



#### SALI

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

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaça

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Şekersiz badem ezmesi (1 tatlı kaşığı ya da 10 adet badem)

Zeytin (5 adet)

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

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Ispanaklı ya da pazılı tavuk dolması

Mevsim salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

#### ÇARŞAMBA

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

Sahanada yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Kiymalı kabak / bamya yemeği(100 gr kıyma ile)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Borani (yoğurtlu ispanak)

Kollajen (1 ölcük 10 gram)

#### PERŞEMBE

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

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaça

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs. sirke, limon ile)

Çiğ badem (10 adet)

Bitter çikolata (2 kare)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Somonlu Roka ve Avokado Salatası

Kabak çekirdeği (1 avuç)

#### CUMA

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Ceviz (3 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pırzola ya da kanat

Yoğurtlu kırmızı pancar salatası

Fındık (10 adet)

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

Lupin Unlu Waffle Börek

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

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

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarırm kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

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

Menemen (1 yumurta ile)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs. sirke, limon ile)

Ceviz (3 adet)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Sulu köfte

Cevizli Kaşık Salatası

10 adet yaban mersini ya da 5 adet çilek

Kollajen (1 ölcük 10 gram)

\* 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