

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)

5. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

Fındık (10 adet)

3 cherry domatesi bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin



Akşam (Tercihen hava kararmıca)

Et Döner

Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Ev yapımı turşu

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Bitter çikolata (2 kare)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararmıca)

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

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

Ceviz (3 adet)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Peynirli biber dolması

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Cherry domates (2 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Ceviz (5 adet)

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararmıca)

Tavuklu Tepsi Kebabı

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

Fındık (10 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 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 gram köfte

Göçmen Salatası

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta – 1 yemek kaşığı tereyağı)

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat

Cevizli Kaşık Salatası

Turşu (organik, ev yapımı)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (10 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kıymalı kabak/ Ispanak yemeği

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurtalı ıspanak / pazı kavurma

Zeytin (10 adet)

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

Tulum peyniri (50 gram)

Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Alinazik Kebabı

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 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