

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 çırpin. İstediğiniz baharatları ekleyin 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağılayın.)

Kıskık 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. izgara 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 mantarıları,en son balığı ekleyip tabağınıza hazırlayalım.

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kavurmali 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 İspanaklı 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 kararında)

Fırında tavuk kanat (100 gr)

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

Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Ögle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Pankek

Çikolata sosu

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gram köfte / ya da 150gram kuzu kavurma

Köz biber salatası (1 adet kapa biber, 2 adet kornișon 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 kararında)

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 litrenin üzerinde olması önerilir