

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 (1 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

Tulum peyniri (30 gram)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domates Çorbası

120 gram tavuk pirzola

Kabak Spagetti

Ev yapımı turşu

Çiğ badem (20 adet)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Zeytin (10 adet)

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

Tulum peyniri (30 gram)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kıymalı kabak ya da taze fasulye (100 gr kıyma ile)

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Borani (yoğurtlu ıspanak)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sucuklu yumurta (50 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)

Tulum peyniri (50 gram)

Cherry domates (2 adet)

Yeşillikler (marul, maydanoz +sirke ve limon ile)

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sebze çorbası

Alinazik Kebabı

5 adet çilek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sebze çorbası

150 gram köfte

Karışık salata (marul, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta – 1 yemek kaşığı tereyağı)

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Cherry domates (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk ya da et pirzola

Kaşarlı Kabak Graten

Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Bitter çikolata (2 kare)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması

Zeytin (5 adet)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

Karışık salata (marul, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

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