

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) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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



#### Akşam (Tercihen hava kararmıca)

Bonfile Steak

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 (30 gram)

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)

200 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)

100 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine koyalım)

Roka salatası (yarım bağ 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 (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber

Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararmıca)

150 gram köfte

## Göçmen Salatası

### CUMA

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

Sahanda yumurta (1 yumurta – 1 yemek kaşığı tereyağı)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon 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 pırzola ya da kanat  
Cevizli Kaşık Salatası  
Turşu (organik, ev yapımı)  
Kabak çekirdeği (1 avuç)

### 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 (30 gram)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Kıymalı kabak/ Ispanak yemeği  
Yoğurtlu Salatalık Mezesi

### 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 +1 tatlı kaşığı zeytinyağı  
Tulum peyniri (50 gram)  
Bitter çikolata (2 kare)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Beşamel Soslu Karnabahar  
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