

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)

6. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

Mevsim yeşillikleri (dereotu, maydanoz, marul, sirke, limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

5 adet çilek

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

Domates Çorbası

* Enginar mantı

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek



SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Maydanozlu poğaça

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

Kereviz çöktürme kebabı

* Yoğurt (kebabın üzerine servis etmek için 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak tere, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile)

Lor ekmeği (1 dilim)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

Beşamel Soslu Karnabahar

Yoğurtlu Kırmızı biber Mezesi

Ceviz (3 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

PERSEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Maydanozlu poğaça

Haşlanmış yumurta (1 adet)

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

Urfa / adana kebab 200 gram

Yeşil salata (marul, dereotu, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

5 adet çilek

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Yoğurtlu çılıbır (2 yumurta ile)

Zeytin (10 adet)

Lor ekmeği (1 dilim)

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

3 cherry domates ve bir adet biberi, bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pulbiber serpin

Akşam (Tercihen hava kararına)

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Bir yemek kaşığı tahn içeresine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (2 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

1 yemek kaşığı tahn

Akşam (Tercihen hava kararına)

Domates Çorbası

200 gram köfte

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)

Lor ekmeği (1 dilim)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Mevsim yeşillikleri (dereotu, maydanoz, marul, sirke, limon ve 1 tatlı yemek zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

Ispanaklı ya da pazılı tavuk dolması

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

Ceviz (5 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

* 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

* Lor ekmeği yerine 1 adet yumurta , 10 adet çiğ badem ya da 30 gr peyniri artırılabilirsiniz.