

Her sabah güne başlarken:

Kurşun geçirmez kahve (1 fincan kahve + 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı veya tereyağı / sade yağ)

4. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tost Makinasında Kıtır Börek

Yeşillikler (dereotu, roka, limon, sirke ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

5 adet çilek



Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Mantarlı tavuk sote

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

* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

Kabak sote (1 adet kabak ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum /kaşar peyniri (50 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul vs. + limon, sirke ile)

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

Göçmen Salatası

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ev yapımı turşu

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Beşamel Soslu Karnabahar
* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı
Ev yapımı turşu
Kabak çekirdeği (1 avuç)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında Hamsi Sarma
Avokado ve Rokalı Salata
Çiğ badem (10 adet)
2 küçük kare bitter çikolata

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (10 adet)
Ceviz (5 adet)
5 adet çilek

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram somon fileto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim.
2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı
5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın.
1 yemek kaşığı tahin

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*KETOJENİK PİZZA
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Cherry domates (2 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, marul+ sirke ve limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Kabak Noodle

* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

5 adet çilek

* 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