

Her sabah güne başlarken: Saat 04.00

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)

10. HAFTA

PAZARTESİ

İlk öğün (09:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul,sirke, limon ile)

Çiğ badem (20 adet)



İkinci öğün (15:00-16:00)

Somonlu Roka ve Avokado Salatası

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Browni kurabiye (2 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

SALI

İlk öğün (09:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal dereotu+ limon, sirke ile)

Zeytin (5 adet)

Fındık (10 adet)

1 adet elma (100 gr) ya da yarım mandalina

İkinci öğün (15:00-16:00)

Fırında Ispanaklı ve Pırasalı Mücver

Yoğurtlu Alabaş Salatası

Turşu (organik, ev yapımı)

Çiğ badem (20 adet)

ÇARŞAMBA

İlk öğün (09:00 civarında)

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul, kuzu kulağı vs sirke ve limon ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

İkinci öğün (15:00-16:00)

Kıymalı karnabahar yemeği (100 gram kıyma ile)

Fırında cevizli peynirli mantar dolması

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Browni kurabiye (2 adet)

PERŞEMBE

İlk öğün (09:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim

Zeytin (10 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul,sirke, limon ile)

Ceviz (3 adet)

1 adet elma

İkinci öğün (15:00-16:00)

Zeytinyağlı taze fasulye yemeği

Urfa / adana kebab 150 gram

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana,sirke ,limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

İlk öğün (09:00 civarında)

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 2-3 yaprak marul, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Fındık (10 adet)
Zeytin (5 adet)

İkinci öğün (15:00-16:00)

Kuzu güveç
Yoğurtlu Brokoli
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

İlk öğün (09:00 civarında)

Tatlı patates omleti
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, marul + sirke, limon ile)
Hurma topları
Çiğ badem (10 adet)

İkinci öğün (15:00-16:00)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

PAZAR

İlk öğün (09:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (dereotu, roka, marul, sirke, limon ve ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Zeytin (5 adet)
Ceviz (3 adet)

İkinci öğün (15:00-16:00)

Tavuklu domates çorbası
Lahana ya da kabak Mücver
2 yemek kaşığı ev yoğurdu
Hurma topları
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 litre nin üzerinde olması önerilir