

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 yağı)

## 11. HAFTA

### PAZARTESİ

#### İlk öğün (09:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

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

Cherry domates (3 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Çiğ badem (10 adet)

#### İkinci öğün (15:00-16:00)

Patlıcan kebabı

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Kollajen (1 ölçek 10 gram)



### SALI

#### İlk öğün (09:00 civarında)

Tatlı patates omleti

Zeytin (5 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Fındık (10 adet)

1 adet elma (100 gr) ya da yarı mandalina

#### İkinci öğün (15:00-16:00)

Tavuklu Brüksel Lahana Yemeği

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### ÇARŞAMBA

#### İlk öğün (09:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

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

1/2 avokado

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Kivi (100 gram, orta boy) ya da elma

#### İkinci öğün (15:00-16:00)

Ispanaklı ya da pazılı tavuk dolması

Kırmızı lahanalı Alabaş Salatası

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### PERŞEMBE

#### İlk öğün (09:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

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

Zeytin (5 adet)

**İkinci öğün (15:00-16:00)**

Zeytinyağlı taze fasulye yemeği  
Hünkar beğendi (150 gr et ya da kıyma ile)  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)  
Turşu (organik, ev yapımı)  
\*Browni kurabiye (2 adet)  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

**CUMA****İlk öğün (09:00 civarında)**

\*Kabaklı Omlet  
Çiğ badem (20 adet)  
Zeytin (5 adet)  
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs + sirke, limon ile)  
**İkinci öğün (15:00-16:00)**  
200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)  
2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Turşu (organik, ev yapımı)

**CUMARTESİ****İlk öğün (09:00 civarında)**

\*KETOJENİK PİZZA  
Zeytin (5 adet)  
Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber  
**İkinci öğün (15:00-16:00)**  
Beşamel Soslu Tavuklu Pırasa  
Göçmen Salatası  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

**PAZAR****İlk öğün (09:00 civarında)**

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul ,sirke ve limon ile)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)  
Zeytin (5 adet)  
Cherry domates (2 adet)  
Ceviz (3 adet)

**İkinci öğün (15:00-16:00)**

Urfa / adana kebab 150 gram ( 1 porsiyon)  
Susamlı karnabahar kızartma (150 gram karnabahar, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 yemek kaşığı susam ve istenilen baharatlarla fırınlanacak.)  
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

