

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)

11. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 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)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan kebabı

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tatlı patates omleti

Zeytin (5 adet)

3 cherry domatesi 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 yarım mandalina

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

İspanaklı ya da pazılı tavuk dolması

Yoğurtlu Kabak Mezesi

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

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)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Kabaklı Omlet

Çiğ badem (20 adet)

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs + sirke, limon ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*KETOJENİK PIZZA

Zeytin (5 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Beşamel Soslu Tavuklu Pırasa

Göçmen Salatası

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PAZAR**Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Cherry domates (2 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)

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

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