

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)

## 1. HAFTA

### PAZARTESİ

#### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)

30 gr pastırma ya da 2 dilim hindi füme

Tahin ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

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



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

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

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

Toz kollajen 1 ölçek

### SALI

#### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon ve sirke + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram hindi ya da tavuk ızgara tava

Semizotu ya da marul salatası (2 avuç semizotu, 1 adet orta boy domates, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Fındık (10 adet)

### ÇARŞAMBA

#### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Zeytin (5 adet)

Tahin ekmeği (2 dilim)

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

Fındık (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan musakka (150 gr kıyma ile)

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 5 gram)

### PERŞEMBE

#### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak / pazı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (10 adet)

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

1/2 avokado

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)  
Kollajen (1 ölçek 5 gram)

## CUMA

### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

\* Karnabahar pankek  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)  
Tahin ekmeği (1 dilim)  
Ceviz (5 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı taze fasulye / kabak yemeği  
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)  
Tahin ekmeği (1 dilim)  
Kollajen (1 ölçek 5 gram)

## CUMARTESİ

### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)  
Zeytin (10 adet)  
Tahin ekmeği (1 dilim)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal tere, limon ile)  
3 cherry domates  
Bitter çikolata (2 kare)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sulu Et Kızartması  
Semizotu ya da marul salatası (2 avuç semizotu, 1 adet orta boy domates, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)  
Tahin ekmeği (1 dilim)  
Fındık (20 adet)

## PAZAR

### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpın. İsteddiğiniz baharatları ekleyin 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.)  
Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)  
Hindi füme (2 dilim)  
Zeytin (10 adet)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Çiğ badem (20 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararmadan önce)

Ton balığı salatası (100 gram ton balığı ile)  
Tahin ekmeği (1 dilim)  
2 küçük kare bitter çikolata  
Kabak çekirdeği (1 avuç)

\* Günlük ortalama 5000 adım önerilir

\* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir

\* Yemeklerinize ve salatalara seviyorsanız sarımsak ekleyebilirsiniz.

\* TAHİN EKMEĞİ YERİNE 20 ÇİĞ BADEM YA DA YARIM AVOKADO YA DA 1 YEMEK KAŞIĞI TAHİN İÇERİSİNE 1 ADET CEVİZ İÇİ EKLEYEREK TÜKEKTEBİLİRSİNİZ.