

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)

16. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpın. İstedğiniz baharatları ekleyin1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.)

Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke, limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Fındık (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Somonlu Roka ve Avokado Salatası

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (3 yumurta sarısı, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr haşlama et

100 gram köz patlıcan (1 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın).

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Bakla Unlu Poğaç (3 adet poğaç için)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kavurmalı yumurta (2 yumurta sarısı, 50 gr. kavurma,istenilen baharatlar)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)

Izgara Kabak Ruloları

Kabak çekirdeği (1 avuç)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli muffin

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke ile)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında tavuk kanat (150 gr)
Cevizli Kaşık Salatası
Turşu (organik, ev yapımı)

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

*Pannek
Çikolata sosu
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte / ya da 150gram kuzu kavurma
Köz biber salatası (1 adet kapya biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)
Toz kollajen 1 ölçek

PAZAR

Bakla Unlu Poğaçı (3 adet poğaçı için)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs sirke, limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Zeytin (5 adet)
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı lahana / kabak yemeği (100 gram kıyma ile)
Yoğurtlu Alabaş Salatası
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