

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)

4. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurtalı ıspanak ya da pazı kavurma

Zeytin (10 adet)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

Bitter çikolata (2 kare)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte / ya da 150 gram kuzu kavurma ya da döner

Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sucuklu yumurta (60 gram kasap sucuk + 2 yumurta ile)

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (60 gram)

Cherry domates (2 adet)

Yeşillikler (dereotu, marul, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu hünkar beğendi

Mevsim salata (marul, dereotu, maydanoz, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta – 1 yemek kaşığı tereyağı)

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

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Cherry domates (3 adet)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Beşamel Soslu Tavuklu Pırasa

Brüksel Lahana Salatası

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaç (veya 3 adet Lorlu poğaç)

Zeytin (10 adet)

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

Tulum peyniri (50 gram)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu domates çorbası

Patlıcan musakka (150 gr kıyma ile)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

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

Bitter çikolata (2 kare)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 gr. ızgara ya da fırında balık

Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Ceviz (5 adet)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

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

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Adana/ Urfa Kebap (200 gr)

Cevizli Kaşık Salatası

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaç (veya 3 adet Lorlu poğaç)

Zeytin (10 adet)

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

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Enginar mantısı (150 gr kıyma ile)

Ev yapımı turşu

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

* 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

*BADEM UNU EKMEĞİ YERİNE(Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin ya da 20 adet çiğ badem tüketebilirsiniz)