

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)

6. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Hellim peynirli ıspanak/ pazı

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

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr haşlama et

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

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tost Makinasında Ktır Börek

Çiğ badem (20 adet)

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

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Göçmen Salatası

*Lor ekmeği (1 dilim)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında tavuk kanat

Kaşarlı Kabak Graten

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Bakla Unlu Poğaça (3 adet poğaça için)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Fındık (10 adet)

Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kabak çorbası

Taze Fasulyeli Kıymalı Sote

Yoğurtlu Semizotu Salatası

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Bakla Unlu Poğaç (3 adet poğaç için)

Zeytin (5 adet)

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

1 adet közlenmiş kapya biber (50 gr)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kabak çorbası

Patlıcan musakka (150 gr kıyma ile)

Yoğurtlu Kabak Mezesi

Fındık (10 adet)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Beşamel Soslu Karnabahar

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

2 küçük kare bitter çikolata

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Lor ekmeği (2 dilim)

Kasap sucuk (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Hünkar beğendi

Köz biber salatası (1 adet kapya biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

Un helvası

* 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 üzerinde olması önerilir