

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)

### 2. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

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

Çiğ badem (20 adet)



##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

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

#### SALI

##### 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.)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram ızgara tavuk göğsü (1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlarla ile marine edilmiş)

\*Zeytinyağı Deniz Börülcesi ya da semizotu salata

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

5 adet çilek

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Zeytin (5 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

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

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Kabak çorbası

200 gram köfte (ekmeksiz, baharatlarla)

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

#### PERŞEMBE

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Zeytin (10 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul + bir dilim limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (10 adet)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

\*Kabak çorbası

Mantarlı tavuk sote (150 gr tavuk ile)

Ceviz (3 adet)

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

#### **CUMA**

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

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

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

Zeytin (5 adet)

1/2 avokado

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Urfa / adana kebab 200 gram (1 porsiyon)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Bitter çikolata (2 kare)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### **CUMARTESİ**

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

Menemen (2 yumurta ile)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (5 adet)

Bitter çikolata (2 kare)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gr. tavada ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

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

1 yemek kaşığı tahin

#### **PAZAR**

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

Cherry domates (2 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, bir dilim limon ile)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kıymalı - Yumurtalı ıspanak / semizotu/ pazı kavurma (2 yumurta, 50 gr. kıyma, 100 gr. ıspanak, 1 yk zeytinyağı, soğan

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

Çiğ badem (10 adet)

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