

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)

10. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Çiğ badem (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram çiğ kavurma (istenilen baharatlarla)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Browni kurabiye (2 adet)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal tere + limon, sirke+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (10 adet)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat

Közlenmiş patlıcan salatası

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu dereotlu poğaça (3 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul,sirke, limon ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu domates çorbası

Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

Browni kurabiye (2 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim

Zeytin (5 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul,sirke, limon ile)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Zeytinyağlı taze fasulye yemeği

Urfa / adana kebab

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana,sirke ,limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 3-4 yaprak marul, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Fındık (10 adet)

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da semizotu salata

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu dereotlu poğaça (3 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Zeytin (5 adet)

1 adet elma (100 gr) ya da şeftali

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, kuzu kulağı, marul + sirke, limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

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

PAZAR

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (10 adet)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu domates çorbası

150 gram köfte

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

Turşu (organik, ev yapımı)

* 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