

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)

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)



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

Fırında Kıymalı Kabak Sandal

Yoğurtlu Salatalık Mezese

Browni kurabiye (2 adet)

##### SALI

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Salatalık (orta boy) + orta boy domates (1 adet)

Zeytin (5 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Fındık (20 adet)

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

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat

Cevizli Kaşık Salatası

Turşu (organik, ev yapımı)

##### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Fındık (10 adet)

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

Kıymalı bamya/ kabak yemeği (100 gram kıyma ile)

Yeşil Mercimekli tuzlu kek

Browni kurabiye (2 adet)

##### PERŞEMBE

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

\*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim

Zeytin (5 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Ceviz (3 adet)

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

Zeytinyağlı taze fasulye yemeği

Urfa / adana kebab 150 gram

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

##### CUMA

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

Yeşil Mercimekli tuzlu kek

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Fındık (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kuzu güveç

\*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da semizotu salata +1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Turşu (organik, ev yapımı)

1 adet elma ya da şeftali

Toz kollajen 1 ölçek

**CUMARTESİ**

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

Ispanaklı Muffin

Çiğ badem (10 adet)

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

1 adet elma (100 gr)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 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 ( 1 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Salatalık (orta boy) + 1 adet orta boy domates

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gram köfte

Göçmen Salatası

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

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 litre nin üzerinde olması önerilir