

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)

### 3. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

Haşlanmış yumurta sarısı (2 adet)

\*Badem unu ekmeği (1 dilim)

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

Ceviz (5 adet)

Zeytin (5 adet)



##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

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

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### SALI

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

Sebzeli omlet (2 yumurta, yarım kapya biber 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (10 adet)

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

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Alınazık Kebabı

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### ÇARŞAMBA

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

Biberli peynir ( 3 adet yeşil biber, 50 gr lor peyniri, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, biraz tuz ve istenilen baharatlar. Biberleri zeytinyağında soteleyip, üzerine peyniri ekleyin. Bir miktar tuz ve istediğiniz baharatları serpin.)

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

Ceviz (5 adet)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Kıymalı taze fasulye / kabak yemeği (100 gr kıyma ile)

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

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### PERŞEMBE

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

Maydanozlu poğaça

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

Bitter çikolata (2 kare)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram kavurma (kıyma)

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

#### CUMA

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

Maydanozlu poğaça

Tulum / 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 (20 adet)

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

150 gram köfte

Közlenmiş Patlıcan salatası

Badem unu ekmeği (1 dilim)

#### **CUMARTESİ**

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

Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

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

Kıymalı Ispanak

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

#### **PAZAR**

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

Menemen (2 yumurta sarısı ile)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

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

Peynirli patlıcan rulosu

Yoğurtlu Kırmızı biber Mezesi

2 küçük kare bitter çikolata

10 adet yaban mersini ya da 5 adet çilek

\* 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