

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 ya da sahanda (1 yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)

*Badem unu ekmeği (1 dilim)

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

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Ton balığı salatası (80 gram ton balığı + mevsim yeşillikleri +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (10 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpın. İstedığınız baharatları ekleyin 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.)

Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Hindi füme (2 dilim)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

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

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kıymalı Ispanak (100 gr kıyma ile)

Türlü

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaç

Tulum / kaşar peyniri (30 gram keçi peyniri)

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

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Somonlu Roka ve Avokado Salatası

Bitter çikolata (2 kare)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram keçi peyniri)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pizola ya da kanat

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

Fındık (10 adet)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sucuklu yumurta (30 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram keçi peyniri)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

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

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

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

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (1 yumurta ile)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram keçi peyniri)

Zeytin (5 adet)

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

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sulu köfte

Cevizli Kaşık Salatası

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

