

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)

## 1. HAFTA

### CUMARTESİ

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

Yumurtalı ıspanak/pazı/ semizotu kavurma (2 yumurta, 100 gr. ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tercihen

Zeytin (10 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

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

Fındık (10 adet)

1 adet orta boy domates



#### Akşam (Tercihen hava karınca)

Kuzu güveç

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

### PAZAR

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

Menemen (2 yumurta ile)

30 gr pastırma ya da 2 dilim hindi füme

Tahin ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

#### Akşam (Tercihen hava karınca)

Patlıcan kebabı

\*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da semizotu salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ekleyelim)

### PAZARTESİ

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

Sahanda yumurta (2 yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)

30 gr pastırma ya da 2 dilim hindi füme

Tahin ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon )

#### Akşam (Tercihen hava karınca)

150 gram köfte

Kabak sote (1 adet kabak ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

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

Toz kollajen 1 ölçek

### SALI

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

Mantarlı omlet (2 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon ve sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

#### Akşam (Tercihen hava karınca)

150 gram hindi ya da tavuk ızgara tava

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

Fındık (10 adet)

## ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (2 adet + 1 tatlı kaşığı tereyağı ile)  
Zeytin (5 adet)  
Tahin ekmeği (2 dilim)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber  
Fındık (10 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan musakka (150 gr kıyma ile)  
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)  
Tahin ekmeği (1 dilim)  
Kollajen (1 ölçek 5 gram)

## PERŞEMBE

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

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak / pazı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Zeytin (10 adet)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke ve limon ile)  
1/2 avokado

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)  
Kollajen (1 ölçek 5 gram)

## CUMA

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)  
Tahin ekmeği (1 dilim)  
Ceviz (5 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı taze fasulye / kabak yemeği  
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)  
Tahin ekmeği (1 dilim)  
Kollajen (1 ölçek 5 gram)

## CUMARTESİ

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)  
Zeytin (10 adet)  
Tahin ekmeği (1 dilim)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal tere, limon ile)  
3 cherry domates  
Bitter çikolata (2 kare)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sulu Et Kızartması  
Semizotu salatası (2 avuç semizotu, 1 adet orta boy domates, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)  
Tahin ekmeği (1 dilim)  
Fındık (20 adet)  
Kollajen (1 ölçek 5 gram)

## PAZAR

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

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpın. İsteddiğiniz baharatları ekleyin1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.)  
Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Hindi füme (2 dilim)

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararmadan önce)**

Ton balığı salatası (100 gram ton balığı ile)

Tahin ekmeği (1 dilim)

2 küçük kare bitter çikolata

Kabak çekirdeği (1 avuç)

\* Günlük ortalama 5000 adım önerilir

\* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir

\* Yemeklerinize ve salatalara seviyorsanız sarımsak ekleyebilirsiniz.

\* TAHİN EKMEĞİ YERİNE 20 ÇİĞ BADEM YA DA YARIM AVOKADO YA DA 1 YEMEK KAŞIĞI TAHİN İÇERİSİNE 1 ADET CEVİZ İÇİ EKLEYEREK TÜKEKTEBİLİRSİNİZ.