

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)

**2. HAFTA****PAZARTESİ****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Tahin ekmeği (1 dilim)

1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke ile)

Çiğ badem (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Sulu köfte

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

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

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

Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

İmam bayıldı

\*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da semizotu salata

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

5 adet çilek

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

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

Zeytin (5 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

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

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

\*Kabak çorbası

200 gram köfte

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

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

Haşlanmış yumurta sarısı (2 adet)

Zeytin (10 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul + bir dilim limon ile)

Çiğ badem (10 adet)

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

\*Kabak çorbası

Kıymalı -Patlıcanlı biber dolması

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

Ceviz (3 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### **CUMA**

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

Tahin ekmeği (1 dilim)

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

Zeytin (5 adet)

1/2 avokado

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

Urfa / adana kebab 200 gram ( 1 porsiyon)

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Bitter çikolata (2 kare)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### **CUMARTESİ**

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

Menemen (2 yumurta sarısı ile)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (5 adet)

Bitter çikolata (2 kare)

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

Patlıcan Kebabı

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

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### **PAZAR**

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

Közlenmiş patlıcan salatası

Tahin ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

Cherry domates (2 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, bir dilim limon ile)

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

Kıymalı - Yumurtalı ıspanak / semizotu/ pazı kavurma (2 yumurta sarısı, 50 gr. kıyma, 100 gr. ıspanak, 1 yk zeytinyağı, soğan

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

Çiğ badem (10 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

- \* 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