

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)

#### 4. HAFTA

##### PAZARTESİ

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

Kabaklı peynirli muffin

Zeytin (10 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

Bitter çikolata (2 kare)



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

200 gram köfte / ya da 150 gram kuzu kavurma

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

##### SALI

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

Kabaklı peynirli muffin

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (60 gram)

Cherry domates (2 adet)

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

Zeytin (10 adet)

Ceviz (5 adet)

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

Tavuklu hünkar beğendi (hindi ile de yapabilirsiniz)

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

##### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (2 yumurta – 1 yemek kaşığı tereyağı)

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

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Cherry domates (3 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

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

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat

Avokado ve Rokalı Salata

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

##### PERŞEMBE

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

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

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

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

Bitter çikolata (2 kare)

Fındık (20 adet)

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

250 gr. ızgara ya da fırında balık  
Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Ceviz (5 adet)

#### CUMA

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

2 adet lupin unlu poğaç (veya 3 adet Lorlu poğaç)  
Zeytin (10 adet)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile  
Tulum peyniri (50 gram)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu domates çorbası  
Patlıcan musakka (150 gr kıyma ile)  
Tahin ekmeği (1 dilim)  
Kabak çekirdeği (1 avuç)  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### CUMARTESİ

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)  
Zeytin (5 adet)  
Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık+ limon ve sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Tahin ekmeği (1 dilim)  
Ceviz (3 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte / ya da 150 gram kuzu kavurma  
Yoğurtlu Semizotu Salatası

#### PAZAR

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

2 adet lupin unlu poğaç (veya 3 adet Lorlu poğaç)  
Zeytin (10 adet)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber  
Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)  
Fındık (20 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Lahmacun  
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Kabak çekirdeği (1 avuç)  
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 litre nin üzerinde olması önerilir

\*TAHİN EKMEĞİ YERİNE(Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin ya da 20 adet çiğ badem tüketebilirsiniz)