

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)

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

*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, turp, pancar, sirke, limon ile)

Zeytin (5 adet)

1/2 avokado

Cherry domates (3 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

5 adet çilek

Fındık (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Patlıcan kebabı

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

4 yemek kaşığı ev yoğurdu

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

3 cherry domatesi bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin

Fındık (20 adet)

1 adet elma veya 1 adet kivi (100 gr)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. Tavuk pirzola ya da kanat

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

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

Haşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı Patlıcan Kapama

Yoğurtlu Semizotu Salatası

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yeşil mercimek köftesi

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

Turşu (organik, ev yapımı)

*Browni kurabiye (2 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu dereotlu poğaça (3 adet)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (10 adet)
Çiğ badem (10 adet)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs + sirke ve limon ile)
1 adet elma veya 5 adet yeşil erik

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı
*5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en üst kısma da balığı ekleyebilirsiniz
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Turşu (organik, ev yapımı)

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

Badem unlu dereotlu poğaça (3 adet)
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Çiğ badem (20 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Nohutlu sebze güveci
Kaşarlı Kabak Graten
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber +1 yemek kaşığı zeytinyağı
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Zeytin (5 adet)
Cherry domates (2 adet)
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)**Tavuklu hünkar beğendi (porsiyon için 150 gr et kullanalım)**

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana,sirke ,limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
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