

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)

#### 9. HAFTA

##### PAZARTESİ

###### 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.)

Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Fındık (10 adet)



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

Ispanaklı ya da pazılı tavuk dolması

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

Ceviz (3 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

#### SALI

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Lupin unlu ekmek (1 dilim için)

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

200 gr haşlama et

100 gram köz patlıcan (1 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın ).

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Lupin unlu kek (1 dilim için)

Turşu (organik, ev yapımı)

#### ÇARŞAMBA

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

Közlenmiş patlıcan salatası

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Fındık (10 adet)

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

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

\*5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en üst kısma da balığı ekleyebilirsiniz

Lupin unlu kek (1 dilim için)

#### PERŞEMBE

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

Kavurmalı yumurta (1 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Ceviz (3 adet)

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

Urfa / adana kebab 100 gram (1 porsiyon)

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

#### CUMA

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

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

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

Kıymalı- patlıcanlı biber dolması

\* Yoğurt ( 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Turşu (organik, ev yapımı)

#### CUMARTESİ

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

Badem unlu dereotlu poğaça (3 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Lupin unlu ekmek (1 dilim için)

##### Akşam (Tercihen hava kararmaya)

150 gram köfte / ya da 150gram kuzu kavurma

Köz biber salatası (1 adet kapy biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

#### PAZAR

Badem unlu dereotlu poğaça (3 adet)

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

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararmaya)

Kıymalı bamya / taze fasulye /kabak yemeği (100 gram kıyma ile)

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

Lupin unlu ekmek (1 dilim için)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

\* 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