

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)

## 12. HAFTA

### PAZARTESİ

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

\*Ispanaklı kabak böreği 1 dilim için



Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

1 adet közlenmiş kapy biber ( 50 gr )

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı taze fasulye

Mevsim salata (marul, roka, semizotu, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

### SALI

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

50 gram beyaz peynir

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

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

1 adet elma veya 1 adet şeftali

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

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

### ÇARŞAMBA

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

\*Ispanaklı kabak böreği 1 dilim için

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Zeytin (5 adet)

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

1 adet elma veya 5 adet çilek (100 gr)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

### PERŞEMBE

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

Lor peynirli avokado salatası

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Çiğ badem (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında Kıymalı Kabak Sandal

Yoğurtlu Salatalık Mezese

Karpuz (100 gram)

### CUMA

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

Peynirli kabak mezese

Zeytin (10 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

\*Yeşil mercimekli kabak sandal

4 yemek kaşığı ev yoğurdu

Toz kollajen 1 ölçek

**CUMARTESİ**

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

Menemen (1 yumurta ile)

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gram somon fileto istenilen baharatlarla tavada ya da ızgarada pişirin.

2 avuç yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytin yağı

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**PAZAR**

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Fırında Kıymalı Kabak Sandal

4 yemek kaşığı ev yoğurdu

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