

9.

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 ekleyin1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.)

Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Fındık (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Enginar mantısı (150 gr kıyma ile)

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

Pita ekmeği (1 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Pita ekmeği (1 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

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

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

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

Pita ekmeği (2 adet)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Toz kollajen 1 ölçek

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

Badem unlu dereotlu poğaça (3 adet)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

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

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Bamya Yemeği

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Un helvası

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu dereotlu poğaça (3 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk ya da kuzugüveç

Yoğurtlu Kabak Mezesi

Turşu (organik, ev yapımı)

Pita ekmeği (1 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

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

*Yoğurtlu çılıbır

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

Cherry domates (2 adet)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte / ya da 200 gram kuzu kavurma

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

Toz kollajen 1 ölçek

PAZAR

Susamlı Omlet

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Hindi füme (2 dilim)

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

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Lahana ya da kabak Mücver

Cevizli biber yoğurtlaması

Pita ekmeği (1 adet)

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 litre üzerinde olması önerilir