

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)

1. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Ispanaklı kabak böreği 1 dilim için

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram ciğer kavurma (istenilen baharatlarla)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Browni kurabiye (2 adet)



SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tulum / kaşar peyniri (60 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

5 adet çilek

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (60 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

5 adet çilek

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında Sebzeli Türlü

Fırında cevizli peynirli mantar dolması

Browni kurabiye (2 adet)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Ispanaklı kabak böreği 1 dilim için

Zeytin (5 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yeşil fasulye yemeği

Peynirli patlıcan topları

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Fındık (10 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç
*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da semizotu salata +1 tatlı kaşığı zeytinyağı
Turşu (organik, ev yapımı)
1 adet elma ya da 5 adet yeşil erik
Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ispanaklı Muffin
Çiğ badem (10 adet)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul + sirke, limon ile)
1 adet elma ya da 2 adet kayısı

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

PAZAR

Menemen (1 yumurta ile)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz,marul, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Zeytin (5 adet)
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu domates çorbası
150 gram köfte
Semizotu salatası (2 avuç semizotu,1 adet orta boy domates,1 adet salatalık,1 adet biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
2 yemek kaşığı ev yoğurdu
Turşu (organik, ev yapımı)

* 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