

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)

### 3. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

Haşlanmış yumurta ya da sahanda (1 yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Çeçil / kaşar / tulum peyniri (30 gram)

\*Badem unu ekmeği (1 dilim)

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

Zeytin (10 adet)



##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

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

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### SALI

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

Sebzeli omlet (1 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Çeçil / kaşar / tulum peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

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

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

İspanaklı ya da pazılı tavuk dolması

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Mevsim salata (1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ ya da 1 adet haşlanmış yumurta+1 tatlıkaşığı tereyağı))

Çeçil / kaşar / tulum peyniri (30 gram)

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

Ceviz (5 adet)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Kıymalı Yeşil fasulye / kabak yemeği (100 gr kıyma ile)

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

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### PERŞEMBE

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

Biber Dolması (Lor & Yumurta Dolgulu)

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

Bitter ikolata (2 kare)

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

150 gram kavurma

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

Kabak ekirdeği (1 avuç)

#### **CUMA**

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

eil / kaşar / tulum peyniri (30 gram)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber

Ceviz (5 adet)

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

150 gr. Tavuk pizola ya da kanat

Közlenmiş Patlıcan salatası

Fındık (20 adet)

#### **CUMARTESİ**

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

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

eil / kaşar / tulum peyniri (30 gram)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

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

150 gr. tavada ya da fırında balık (upra, levrek, alabalık vs.)

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

#### **PAZAR**

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

Fırında Menemen

eil / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

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

Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten

Çiğ badem (10 adet)

2 küçük kare bitter çikolata

10 adet yaban mersini ya da 5 adet ilek

\* 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