

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)

5. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Zeytin (10 adet)

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

Tulum peyniri (30 gram)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında tavuk kanat

Kabak Spagetti

Ev yapımı turşu

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Zeytin (10 adet)

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

Tulum peyniri (30 gram)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kıymalı kabak (100 gr kıyma ile)

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Borani (yoğurtlu ıspanak)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sucuklu yumurta (50 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)

Tulum peyniri (50 gram)

Cherry domates (2 adet)

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

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan musakka (100 gr kıyma ile)

Yoğurtlu Kırmızı biber Mezesi

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Zeytinyağlı taze fasulye

* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta – 1 yemek kaşığı tereyağı)

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeğı (1 dilim)

Cherry domates (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk ya da et pirzola

Kaşarlı Kabak Graten

Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Peynirli Zeytin Ezmesi

Haşhaş ezmesi ekmeğı (1 dilim)

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

Bitter çikolata (2 kare)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Fındık (10 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması

Zeytin (5 adet)

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

Haşhaş ezmesi ekmeğı (1 dilim)

Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

Türlü

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