

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)

## 21. HAFTA

### PAZARTESİ

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

100 gr karpuz

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



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yoğurtlu Köfte Çorbası

Izgara Kabak Ruloları

\* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Toz kollajen 1 ölçek

### SALI

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

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

50 gram beyaz peynir

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

Zeytin (5 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Nohutlu sebze güveci

\*Fırında kaşarlı kuşkonmaz ya da semizotu salatası

Toz kollajen 1 ölçek

### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

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

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcanlı Tavuk Sote

Yoğurtlu Semizotu Salatası

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

### PERŞEMBE

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

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

1 adet elma ya da şeftali (100 gr)

Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)

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

Toz kollajen 1 ölçek

### CUMA

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

Tost (2 ince dilim karabuğday ekmeği arasına 30 gram kaşar, yeşillikler, domates)

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

Zeytin (5 adet)

1/2 avokado

Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

\*Kabak çorbası

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

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

Çilek yada orman meyveleri (5 adet)

**CUMARTESİ**

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

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (5 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

\*Yeşil mercimekli kabak sandal

Borani (yoğurtlu ıspanak)

**PAZAR**

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

\*Kabaklı Omlet

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuk döner (100 gr)

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

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