

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 kararmınca)

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 poğaç (veya 3 adet Lorlu poğaç)  
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 kararmınca)

Nohutlu sebze güveci

\*Fırında kaşarlı kuşkonmaz ya da semizotu salatası

Toz kollajen 1 ölçek

#REF!

### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke ve limon ile)  
Zeytin (5 adet)  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararmınca)

Patlıcanlı Tavuk Sote  
Yoğurtlu Semizotu Salatası  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

### PERŞEMBE

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

2 adet lupin unlu poğaç (veya 3 adet Lorlu poğaç)  
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 kararmınca)

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 kararmınca)

\*Kabak çorbası  
200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, 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)  
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 kararmınca)

\*Yeşil mercimekli kabak sandal  
Yoğurtlu Semizotu Salatası

### 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 kararmınca)

Tavuk döner (100 gr)  
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)  
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