

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağı ılık su + 1 yk. zeytinyağı + 5-10 damla limon - 1 yk. elma sirkeli

Kurşun geçirmez kahve (1 fincan kahve + 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı veya tereyağı/sade yağ)

9. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaça

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Tavuklu kabak makarna

*Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Lupin unlu ekmek (1 dilim için)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Lupin unlu ekmek (1 dilim için)

Zeytin (5 adet)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı taze fasulye (veya kıymalı kabak) yemeği (100 gram kıyma ile)

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Avokadolu omlet

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram tavuk pirzola ya da kanat

*Fırında cevizli peynirli mantar dolması

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaça

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

2 küçük kare bitter çikolata

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram

Lupin unlu ekmek (1 dilim için)

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

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 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

Lupin unlu ekmek (1 dilim için)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak lazanya

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omlet (1 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke ve limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Lupin unlu ekmek (1 dilim için)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domatesli kabak çorbası
200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi, 1 çay kaşığı stevia ve hafif tarçın serpin)
Kabak çekirdeği (1 avuç)

PAZAR

Menemen (2 yumurta ile)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz,marul,sirke,limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Zeytin (10 adet)
Lupin unlu ekmek (1 dilim için)
Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domatesli kabak çorbası
150 gram köfte
100 gram köz patlıcan(1 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın.Üzerine köfteleri koyun.
2 yemek kaşığı ev yoğurdu
Lupin unlu ekmek (1 dilim için)
Turşu (organik, ev yapımı)
Toz kollajen 1 ölçek

* 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

* Lupin unlu ekmek yerine 1 adet yumurta, 10 adet çiğ badem ya da çeyrek avokado tüketebilirsiniz.