

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)

#### 10. HAFTA

##### PAZARTESİ

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

\*İspanaklı kabak böreği 1 dilim için

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

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

150 gram ciğer kavurma (istenilen baharatlarla)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Browni kurabiye (2 adet)



##### SALI

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Fındık (20 adet)

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

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat

Közlenmiş patlıcan salatası

Turşu (organik, ev yapımı)

##### ÇARŞAMBA

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

Mantarl omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Fındık (10 adet)

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

Kıymalı bamya/ kabak yemeği (100 gram kıyma ile)

Fırında cevizli peynirli mantar dolması

Browni kurabiye (2 adet)

##### PERŞEMBE

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

\*İspanaklı kabak böreği 1 dilim için

Zeytin (5 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Ceviz (3 adet)

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

Zeytinyağlı taze fasulye yemeği

Urfa / adana kebab 150 gram

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

##### CUMA

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

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)  
Fındık (10 adet)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Zeytin (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kuzu güveç  
\*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da semizotu salata +1 tatlı kaşığı zeytinyağı  
Turşu (organik, ev yapımı)  
1 adet elma ya da şeftali  
Toz kollajen 1 ölçek

**CUMARTESİ**

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

İspanaklı Muffin  
Çiğ badem (10 adet)  
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber  
1 adet elma (100 gr)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)  
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

**PAZAR**

Menemen ( 1 yumurta ile)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz,marul, sirke, limon ile)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Zeytin (5 adet)  
Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuklu domates çorbası  
150 gram köfte  
Göçmen Salatası  
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 litre nin üzerinde olması önerilir