

Her sabah güne başlarken:

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

### 3. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

Yumurtalı Mantar Sote

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

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



##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Yoğurtlu Kabak Mezesi

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Toz kollajen 1 ölçek

#### SALI

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

Fırında Menemen

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

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

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram hindi izgara tava

Semizotu salatası (2 avuç semizotu, 1 adet orta boy domates, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

#### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (1 adet + 1 tatlı kaşığı tereyağı ile)

Fırında Menemen

Zeytin (5 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

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

Fındık (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk güveç

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

Tahin ekmeği (1 dilim)

#### PERŞEMBE

##### 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 + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile

1 adet közlenmiş kapa biber ( 50 gr)

Tulum peyniri (50 gram)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu domates çorbası

Patlıcan musakka (150 gr kıyma ile)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

#### CUMA

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

Tavada Kaşarlı mantar

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

Tahin ekmeği (1 dilim)

Bitter çikolata (2 kare)

Fındık (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

250 gr. ızgara ya da tavada mevsim balığı  
Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Ceviz (5 adet)

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)  
Zeytin (5 adet)  
Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık+ limon ve sirke ile)  
1/2 avokado  
Tahin ekmeği (1 dilim)  
Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gram köfte / ya da 150 gram kuzu kavurma  
Cevizli Kaşık Salatası

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

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)  
Zeytin (5 adet)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber  
Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)  
Fındık (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Fırında Kıymalı Kabak Sandal  
Yoğurtlu Semizotu Salatası  
Ev yapımı turşu  
Kabak çekirdeği (1 avuç)

- \* 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
- \*TAHİN EKMEĞİ YERİNE(Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin ya da 20 adet çiğ badem tüketebilirsiniz)