

13. HAFTA**PAZARTESİ****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+ limon ve sirke ile

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

1 adet elma (100 gr)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

*Kabak çorbası

Lahana ya da kabak Lazanya

Çiğ badem (20 adet)

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

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

30 gram beyaz peynir

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+ limon ve sirke ile

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*1/2 su bardağı nohut + 100 gr kırmızı et ya da tavuk eti ile nohut yemeği

Yoğurtlu Semizotu Salatası

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

sebzeli omlet (1 yumurta, yarım kapya biber, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Yeşillikler (roka, semizotu, marul, sirke ve limon ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

*Fırında kaşarlı kuşkonmaz ya da kabak dilimleri

1 adet elma veya 1 adet şeftali (100 gr)

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

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Bıyık Yemeği

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)**

Izgara Kabak Ruloları

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

Zeytin (5 adet)

1 adet közlenmiş kapya biber (50 gr)

Çiğ badem (20 adet)

1 adet elma veya 1 adet şeftali (100 gr)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Toz kollajen 1 ölçek

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

2 adet lupin unlu poğaçı (veya 3 adet Lorlu poğaçı)
Haşlanmış yumurta (1 adet)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (roka, semizotu, tere, marul, sirke ve limon ile)
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı Mantar Dolması
Yoğurtlu Semizotu Salatası
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Toz kollajen 1 ölçek

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yeşil Mercimekli tuzlu kek
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (roka, semizotu, tere, marul, sirke ve limon ile)
Zeytin (10 adet)
Çiğ badem (10 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yoğurtlu Köfte Çorbası
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)
Orman meyveli muhallebi
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 litre nin üzerinde olması önerilir