

9.

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)

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

Köz Patlıcan Kızartması

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke ve limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Fındık (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuklu Tepsi Kebabı

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

Pita ekmeği (1 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

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

Tost Makinasında Ktırır Börek

Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Pita ekmeği (1 adet)

Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gram köfte

100 gram köz patlıcan (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın. Üzerine köfteleri koyun).

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

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

Pita ekmeği (2 adet)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Fındık (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

250 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Toz kollajen 1 ölçek

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

Badem unlu dereotlu poğaç (3 adet)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

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

Ceviz (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Fırında Sebzeli Türlü

Cevizli biber yoğurtlaması

Un helvası

Toz kollajen 1 ölçek

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

Badem unlu dereotlu poğaç (3 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Fındık (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuk güveç

Yoğurtlu kabak sote (1 adet kabak ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, 2 yemek kaşığı ev yoğurdu ile karıştırın.)

Turşu (organik, ev yapımı)  
Pita ekmeği (1 adet)  
Toz kollajen 1 ölçek

#### CUMARTESİ

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

Keten tohumlu krep  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ile)  
Cherry domates (2 adet)  
Fındık (20 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten  
Köz biber salatası (1 adet kapy biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)  
Pita ekmeği (1 adet)  
Toz kollajen 1 ölçek

#### PAZAR

Susamlı Omlet ( yumurta beyazından yapabilirsiniz)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber  
Ceviz (5 adet)  
Zeytin (5 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Lahana ya da kabak Mücver  
Yoğurtlu kırmızı pancar salatası  
Pita ekmeği (1 adet)  
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