

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)

13. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Hindistancevizi Unlu Ispanaklı Muffin

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

Ceviz (3 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Alinazik Kebabı

Mevsim salata (marul, dereotu, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Zeytin (5 adet)

50 gram beyaz peynir

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yarım su bardağı nohut + 100 gr tavuk ya da kırmızı et ile nohut yemeği

Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Susamlı Omlet

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kırmızı et ya da tavuklu bamya yemeği (100 gram et ile)

Yoğurtlu Kabak Mezesi

Kabak çekirdeği (1 avuç)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kavurmalı yumurta (1 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)

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

Cevizli Browni kek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli ya da ıspanaklı muffin

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

1 adet közlenmiş kapya biber (50 gr)

Çiğ badem (10 adet)

Şeftali (100 gram, orta boy) ya da 2 adet hünnap

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu ya da tavuk güveç

Mevsim salata (marul, dereotu, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Cevizli Browni kek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tulum / kaşar peyniri (60 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Çiğ badem (10 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

100 gr karpuz ya da 1 adet mandalina

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

İmam bayıldı

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

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