

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)

## 6. HAFTA

### PAZARTESİ

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

Haşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

Mevsim yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke, limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

5 adet çilek

Fındık (20 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domatesli kabak çorbası

Tavuklu Tepsi Kebabı

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Turşu (organik, ev yapımı)



### SALI

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

Maydanozlu poğaça

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

3 cherry domatesi bir tatlı kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin

Zeytin (5 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak çöktürme kebabı

\* Yoğurt (kebabın üzerine servis etmek için 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Zeytin (10 adet)

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

Lor ekmeği (1 dilim)

Fındık (20 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Tavuklu kabak makarna

Yoğurtlu Semizotu Salatası

Ceviz (3 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

### PERŞEMBE

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

Maydanozlu poğaça

Haşlanmış yumurta (1 adet)

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Ceviz (5 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 200 gram

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

5 adet çilek

Toz kollajen 1 ölçek

### CUMA

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

\*Yoğurtlu çilbır (2 yumurta ile)

Zeytin (10 adet)

Lor ekmeği (1 dilim)

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

3 cherry domates ve bir adet biberi, bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pulbiber serpin

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

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

Turşu (organik, ev yapımı)

### **CUMARTESİ**

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

Mantarlı omlet (2 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

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 +1 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 yemek kaşığı tahin

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

Domatesli kabak çorbası

200 gram köfte

Yoğurtlu Kabak Mezesi

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

### **PAZAR**

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

Menemen (2 yumurta ile)

Lor ekmeği (1 dilim)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Mevsim yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke, limon ve 1 tatlı yemek zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

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

Ispanaklı ya da pazılı tavuk dolması

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

Ceviz (5 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

\* Lor ekmeği yerine 1 adet yumurta , 10 adet çiğ badem ya da 30 gr peyniri arttırabilirsiniz.