

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)

4. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kabaklı peynirli muffin

Zeytin (10 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

Bitter çikolata (2 kare)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte / ya da 150 gram kuzu kavurma

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kabaklı peynirli muffin

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (60 gram)

Cherry domates (2 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (10 adet)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Hünkar beğendi

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)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta – 1 yemek kaşığı tereyağı)

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

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Cherry domates (3 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk ya da et pirzola

Avokado ve Rokalı Salata

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

Tulum peyniri (50 gram)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan musakka (150 gr kıyma ile)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

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

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

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

Bitter çikolata (2 kare)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 gr. ızgara ya da fırında balık

Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Ceviz (5 adet)

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

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 +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı taze fasulye

Göçmen Salatası

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PAZAR**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

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Lahmacun

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

* 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)