

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)

**1. HAFTA****CUMARTESİ****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Hindi füme (2 dilim)

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Sulu köfte

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)

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

Menemen (2 yumurta ile) ya da sahand 2 yumurta

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Fırında tavuk kanat

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, tercihen 1/4 soğan, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

10 adet yaban mersini, çilek ya da orman meyveleri

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

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

Zeytin (5 adet)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gram köfte

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

Ceviz (3 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

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

Menemen (2 yumurta ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ceviz (5 adet)

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

Zeytin (10 adet)

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

150 gram tavuk pırla fırında (istenilen baharatlarla ile marine edilmiş)

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

Çiğ badem (20 adet)

### **ÇARŞAMBA**

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Hindi füme (2 dilim)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

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

Ceviz (5 adet)

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

Kıymalı Patlıcan Kapama

Cevizli Kaşık Salatası

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### **PERŞEMBE**

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Zeytin (10 adet)

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

1 adet orta boy domates

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ceviz (5 adet)

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

150 gram köfte

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, çeyrek soğan vs. + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### **CUMA**

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

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpın. İstedğiniz baharatları ekleyin 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.)

Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Hindi füme (2 dilim)

Ceviz (3 adet)

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy) + orta boy domates + 4-5 yaprak marul+1 tatlı kaşığı zeytinyağı

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

Izgara biftek ya da tavuk (150 gram)

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Turşu (organik, ev yapımı)

Çiğ badem (10 adet)

## CUMARTESİ

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

Mantarlı omlet (2 yumurta, 2 mantar, 1 biber, 1 tatlı kaşığı tereyağı, tuz, baharatlar)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (20 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan musakka

Roka salatası (yarım bağ roka, 5 adet fındık turp, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Ceviz (3 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

## PAZAR

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

Sucuklu yumurta (60 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)

Zeytin (5 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Çiğ badem (10 adet)

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

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk güveç

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)

\* 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

\*Yeşillikler için sevdiklerinizle değiştirebilirsiniz.