

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)

10. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Ispanaklı kabak böreği 1 dilim için

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

120 gram ciğer kavurma (istenilen baharatlarla)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr



SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında tavuk kanat (150 gr)

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli ya da ıspanaklı muffin

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan Kebabı

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Ispanaklı kabak böreği 1 dilim için

Zeytin (10 adet)

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

Ceviz (3 adet)

1 adet kivi ya da elma

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

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

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
1 adet orta boy elma ya da şeftali

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domatesli kabak çorbası
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)
Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omlet (1 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak / pazı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Zeytin (5 adet)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Çiğ badem (10 adet)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. sirke ve limon ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domatesli kabak çorbası
150 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

PAZAR

Menemen (2 yumurta ile)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
Zeytin (5 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domatesli kabak çorbası
150 gram köfte
100 gram köz patlıcan (1 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın. Üzerine köfteleri koyun.
2 yemek kaşığı ev yoğurdu
Turşu (organik, ev yapımı)

* 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