

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)

100 gr karpuz

###### 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