

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)

## 12. HAFTA

### PAZARTESİ

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

Kabaklı ve havuçlu tost

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

Çiğ badem (20 adet)

1 adet elma (100 gr)



#### Akşam (Tercihen hava karınca)

Sulu köfte

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Çiğ badem (10 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

### SALI

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Zeytin (10 adet)

50 gram beyaz peynir

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+ limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

#### Akşam (Tercihen hava karınca)

Yarım su bardağı nohut+150 gr tavuk ya da kırmızı et ile nohut yemeği

100 gram köz patlıcan (1 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın.

Toz kollajen 1 ölçek

### ÇARŞAMBA

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

sebzeli omlet (1 yumurta, yarım kupa biber, 5 yaprak ıspanak ya da paze, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

1 adet elma veya 5 adet yeşil erik (100 gr)

#### Akşam (Tercihen hava karınca)

Patlıcan musakka

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

\* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Çiğ badem (20 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

### PERŞEMBE

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

Kavurmalı yumurta (2 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

1 adet elma veya 5 adet çilek (100 gr)

#### Akşam (Tercihen hava karınca)

Urfa / adana kebab 150 gram ( 1 porsiyon)

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

### CUMA

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

Maydanozlu poğaç

Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı

Zeytin (5 adet)

1 adet k  zenmiř k  ya biber ( 50 gr)

    badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuk k  ftesi

Kařarlı Kabak Graten

1 adet elma (100 gr)

**CUMARTESİ**

**   le (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Maydanozlu po a a

Zeytin (10 adet)

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

    badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin ya ı

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

Karabu day ekmeği 1 dilim 25 gr

5 adet  ilek yada 2 adet kayısı

**PAZAR**

**   le (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Karabu day ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kabak lazanya

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

Turřu (organik, ev yapımı)

Orman meyveli muhallebi

Toz kollajen 1    ek

\* Ara    n (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