

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)

11. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaç

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

Cherry domates (3 adet)



Akşam (Tercihen hava kararmıca)

Patlıcan Kebabı

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaç

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke ile)

Fındık (20 adet)

1 adet elma (100 gr) ya da şeftali

Akşam (Tercihen hava kararmıca)

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (10 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Akşam (Tercihen hava kararmıca)

Kabak çöktürme kebabı

* Yoğurt (kebabın üzerine servis etmek için 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Toz kollajen 1 ölçek

Turşu (organik, ev yapımı)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararmıca)

Kıymalı- patlıcanlı biber dolması

* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Turşu (organik, ev yapımı)

*Browni kurabiye (2 adet)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

İspanaklı muffin

Çiğ badem (10 adet)

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs + sirke ve limon ile)

1 adet elma ya da 2 adet kayısı

Akşam (Tercihen hava kararmıca)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

*5 adet mantar 1 tatlı kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en üst kısma da balığı ekleyebilirsiniz

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararmıca)

*Kıymalı kabak/ taze fasulye yemeği (100 gr kıyma ile)

Borani (yoğurtlu ıspanak)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke ve limon ile)
Zeytin (5 adet)
Cherry domates (2 adet)
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararmıca)

Yeşil mercimek köftesi
* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Toz kollajen 1 ölçek

* 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