

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)

9. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Fındık (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Közlenmiş kırmızı biber çorbası

Et Döner

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

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kabaklı peynirli muffin

Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr haşlama et

Kaşarlı Kabak Graten

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Cevizli Browni kek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Cevizli Browni kek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması

Kabaklı peynirli muffin

Salatalık (orta boy) + 4-5 yaprak marul, 2-3 dal maydanoz

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)

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

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Kabaklı Omlet

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk kanat

Fırında karnabahar kızartma (150 gram karnabahar, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlarla fırınlanacak.)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tost Makinasında Ktır Börek

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte / ya da 150 gram kuzu kavurma

Köz biber salatası (1 adet kapa biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

PAZAR

Sebzeli omlet (1 yumurta, 1 adet biber, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı tereyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

1/2 avokado

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

Zeytin (10 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı Semizotu ya da ıspanak Yemeği

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

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 litrenin üzerinde olması önerilir