

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)

3. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta ya da sahanda (1 yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Çeçil / kaşar / tulum peyniri (30 gram)

*Badem unu ekmeği (1 dilim)

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

Zeytin (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omlet (1 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Çeçil / kaşar / tulum peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

İspanaklı ya da pazılı tavuk dolması

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Mevsim salata (1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ ya da 1 adet haşlanmış yumurta+1 tatlıkaşığı tereyağı))

Çeçil / kaşar / tulum peyniri (30 gram)

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

Ceviz (5 adet)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

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

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Biber Dolması (Lor & Yumurta Dolgulu)

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

Bitter ikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram kavurma

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Kabak ekirdeği (1 avuç)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

eil / kaşar / tulum peyniri (30 gram)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pizola ya da kanat

Közlenmiş Patlıcan salatası

Fındık (20 adet)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kavurmalı yumurta (1 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)

eil / kaşar / tulum peyniri (30 gram)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. tavada ya da fırında balık (upra, levrek, alabalık vs.)

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

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Fırında Menemen

eil / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten

Çiğ badem (10 adet)

2 küçük kare bitter çikolata

10 adet yaban mersini ya da 5 adet ilek

* 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