

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)

43. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Zeytin (10 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

1 adet közlenmiş kapa biber (50 gr)+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile



Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr tarhana çorbası

Tavuk döner (150 gr)

Avokado ve Rokalı Salata

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

50 gram beyaz peynir

Zeytin (10 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

2 adet kayısı

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kıymalı kabak/ yeşil fasulye yemeği

*Yeşil mercimek salatası

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (2 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (10 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber +1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı- patlıcanlı biber dolması

Yoğurtlu Semizotu Salatası

100 gr şeftali

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Zeytin (5 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yeşil mercimek yemeği
Fırında cevizli peynirli mantar dolması
Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)
Zeytin (10 adet)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 3 adet fındık turp, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram somon fileto istenilen baharatlarla tavada ya da ızgarada pişirin.
2 avuç yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytin yağı
* 5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en üst kısma da balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın.
1 adet elma (100 gr)
Toz kollajen 1 ölçek

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yeşil mercimek köftesi
Kaşarlı Kabak Graten
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