

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 peynirli muffin

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Çiğ badem (20 adet)

1 adet közlenmiş kapa biber ( 50 gr )



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak çöktürme kebabı

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

### SALI

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

50 gram beyaz peynir

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

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

1 adet elma veya 2 adet kayısı

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

Yoğurtlu Semizotu Salatası

### ÇARŞAMBA

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

Kabaklı peynirli muffin

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak kuzu kulağı, 4-5 dal dereotu, limon ve sirke +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (10 adet)

1 adet elma veya 3 adet kırmızı erik

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Nohutlu sebze güveci

Yoğurtlu Kabak Mezesi

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

### PERŞEMBE

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Çiğ badem (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Lahmacun

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

şeftali (100 gram, orta boy)

Toz kollajen 1 ölçek

### CUMA

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

Peynirli kabak mezesi

Zeytin (10 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

\*Yeşil mercimekli kabak sandal

4 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Toz kollajen 1 ölçek

**CUMARTESİ**

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

Menemen (1 yumurta ile)

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak kuzu kulağı, 1 adet küçük salatalık, limon ve 1 yemek kaşığızeytinyağı ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gram somon fileto istenilen baharatlarla tavada ya da ızgarada pişirin.

2 avuç yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytin yağı

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**PAZAR**

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

\* Yoğurtlu tavuk salata

Kakaolu kurabiye 3 adet

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 litre nin üzerinde olması önerilir