

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)

Yumurtalı ıspanak / pazı kavurma

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 gram somon fileto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim.

2 avuç yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytin yağı

5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın.

Toz kollajen 1 ölçek

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Peynir topları

Haşhaş ezmesi ekmeği (2 dilim)

Ceviz (5 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile)

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Kabak Noodle

Fındık (20 adet)

Çilekli - limonlu smoothie

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum /kaşar peyniri (50 gram)

*Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + limon, sirke+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak çöktürme kebabı (1 porsiyonda 150 gr kıyma ile)

*Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ev yapımı turşu

Fındık (20 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Biberli peynir (3 adet yeşil biber, 50 gr lor peyniri, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, biraz tuz ve istenilen baharatlar. Biberleri zeytinyağında soteleyip, üzerine peyniri ekleyin. Bir miktar tuz ve istediğiniz baharatları serpin.)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs+ limon ,sirke +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk köftesi

Semizotu salatası (2 avuç semizotu, 1 adet orta boy domates, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 1,5 yemek kaşığı zeytinyağı)
Ev yapımı turşu
Fındık (20 adet)
Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaç (veya 3 adet Lorlu poğaç)
Zeytin (10 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Enginar mantısı (150 gr kıyma ile)
Kabak çekirdeği (1 avuç)
2 küçük kare bitter çikolata
Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ispanaklı ve lor peynirli omlet
Hindi füme (2 dilim)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, + limon, sirke+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Ceviz (5 adet)
Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Ispanaklı ya da pazılı tavuk dolması(150 gr tavuk ile)
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Turşu (organik, ev yapımı)
Toz kollajen 1 ölçek

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*2 adet lupin unlu poğaç (veya 3 adet Lorlu poğaç)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
Zeytin (5 adet)
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte
Kabak sote (1 adet kabak ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Fındık (20 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

* HAŞHAŞ EZMESİ EKMEĞİ YERİNE YARIM YUMURTA, 10 FINDIK YA DA ÇEYREK AVOKADO TÜKETEBİLİRSİNİZ.