

9.

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 ekleyin1 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 ve limon ile)

Fındık (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Enginar ya da karnabahar mantısı (150 gr kıyma ile)

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

Pita ekmeği (1 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Pita ekmeği (1 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

100 gram köz patlıcan (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın. Üzerine köfteleri koyun).

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

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

Pita ekmeği (2 adet)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Toz kollajen 1 ölçek

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

Badem unlu dereotlu poğaça (3 adet)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

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

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında Sebzeli Türlü

Cevizli biber yoğurtlaması

Un helvası

Toz kollajen 1 ölçek

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

Badem unlu dereotlu poğaça (3 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon ve sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk güveç

Yoğurtlu kabak sote (1 adet kabak ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, 2 yemek kaşığı ev yoğurdu ile karıştırın.)
Turşu (organik, ev yapımı)
Pita ekmeği (1 adet)
Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Yoğurtlu çilbır
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ile)
Pita ekmeği (1 adet)
Cherry domates (2 adet)
Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten
Köz biber salatası (1 adet kapy biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)
Pita ekmeği (1 adet)
Toz kollajen 1 ölçek

PAZAR

Susamlı Omlet
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)
Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Lahana ya da kabak Mücver
*Lor salatası
Pita ekmeği (1 adet)
Turşu (organik, ev yapımı)
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