

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 lor ekmeği

Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Fındık (10 adet)



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yoğurtlu Köfte Çorbası

Tavuk sote (100 gr tavuk fileto, 1 adet orta boy domates, 1 adet yeşil biber, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

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

Turşu (organik, ev yapımı)

### SALI

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Badem unlu lor ekmeği

Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yoğurtlu Köfte Çorbası

100 gram ızgara ya da sote et

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

Turşu (organik, ev yapımı)

### ÇARŞAMBA

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

Haşlanmış yumurta (1 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar)

Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Badem unlu lor ekmeği

Fındık (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

### PERŞEMBE

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

Avokadolu omlet

Zeytin (5 adet)

Badem unlu lor ekmeği

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

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Alinazik Kebabı

Çiğ badem (10 adet)

### CUMA

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pirzola

Göçmen Salatası  
Kabak çekirdeği (1 avuç)  
Turşu (organik, ev yapımı)

#### CUMARTESİ

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

\*Yoğurtlu çilbır  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs sirke ve limon ile)  
Cherry domates (2 adet)  
Ceviz (3 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte / ya da 150gram kuzu kavurma  
Köz biber salatası (1 adet kapya biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

#### PAZAR

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)  
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı  
Zeytin (5 adet)  
Çiğ badem (20 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı ıspanak / kabak / taze fasulye yemeği (100 gram kıyma ile)  
Yoğurtlu Salatalık Mezesi  
\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)  
Turşu (organik, ev yapımı)

\* 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