

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)

#### 11. HAFTA

##### PAZARTESİ

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

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaç

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

Cherry domates (3 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararmıca)

Patlıcan Kebabı

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr



##### SALI

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

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaç

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

Fındık (20 adet)

1 adet elma (100 gr) ya da 2 adet hünnap

###### Akşam (Tercihen hava kararmıca)

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

##### ÇARŞAMBA

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (10 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

###### Akşam (Tercihen hava kararmıca)

Kabak çöktürme kebabı

\* Yoğurt (kebabın üzerine servis etmek için 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Toz kollajen 1 ölçek

Turşu (organik, ev yapımı)

##### PERŞEMBE

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

###### Akşam (Tercihen hava kararmıca)

Kıymalı- patlıcanlı biber dolması

\* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Turşu (organik, ev yapımı)

\*Browni kurabiye (2 adet)

##### CUMA

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

İspanaklı muffin

Çiğ badem (10 adet)

Zeytin (5 adet)

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

1 adet elma ya da yarım mandalina

###### Akşam (Tercihen hava kararmıca)

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

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

\*5 adet mantar 1 tatlı kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en üst kısma da balığı ekleyebilirsiniz

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

##### CUMARTESİ

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

Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber

Çiğ badem (10 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararmıca)

\*Kıymalı kabak/ taze fasulye yemeği (100 gr kıyma ile)

Borani (yoğurtlu ıspanak)

## PAZAR

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

\*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke ve limon ile)  
Zeytin (5 adet)  
Cherry domates (2 adet)  
Ceviz (3 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararmıca)

Yeşil mercimek köftesi  
\* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke ,limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
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