

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 ekleyin 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.)

Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Fındık (10 adet)



###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Kaşarlı Kabak Graten

Semizotu salatası (2 avuç semizotu, yarım pancar, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Ceviz (3 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

#### SALI

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

Lupin Unlu Waffle Börek

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Ceviz (3 adet)

Zeytin (10 adet)

Lupin unlu ekmek (1 dilim için)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

İmam bayıldı

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Lupin unlu kek (1 dilim için)

Toz kollajen 1 ölçek

#### ÇARŞAMBA

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

Közlenmiş patlıcan salatası

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, turp ve pancar sirke ve limon ile)

Zeytin (5 adet)

Fındık (10 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Fırında Sebzeli Peyirli Güveç

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Lupin unlu kek (1 dilim için)

#### PERŞEMBE

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

Badem unlu dereotlu poğaça (3 adet)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Salatalık (orta boy) + yeşil biber (2 adet)

Ceviz (3 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)

Semizotu salatası (2 avuç semizotu, yarım turp, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

#### CUMA

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

Badem unlu dereotlu poğaça (3 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı- patlıcanlı biber dolması

\* Yoğurt ( 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)  
Turşu (organik, ev yapımı)

#### CUMARTESİ

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

Kabaklı peynirli muffin  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs sirke, limon ile)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak lazanya  
Köz biber salatası (1 adet kapya biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)  
Lupin unlu ekmek (1 dilim için)  
Toz kollajen 1 ölçek

#### PAZAR

Kabaklı peynirli muffin  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs sirke, limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Zeytin (5 adet)  
Çiğ badem (20 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı bamya / taze fasulye /kabak yemeği (100 gram kıyma ile)  
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, +1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Lupin unlu ekmek (1 dilim için)  
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 litrenin üzerinde olması önerilir