

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)

## 5. HAFTA

### PAZARTESİ

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

Tulum peyniri (30 gram)



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram tavuk pirzola

Kabak Spagetti

Ev yapımı turşu

Çiğ badem (20 adet)

### SALI

#### 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

Tulum peyniri (30 gram)

Çiğ badem (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Kıymalı kabak ya da taze fasulye (100 gr kıyma ile)

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Borani (yoğurtlu ıspanak)

### ÇARŞAMBA

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

Sucuklu yumurta (50 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)

Tulum peyniri (50 gram)

Cherry domates (2 adet)

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

Zeytin (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Alinazik Kebabı

5 adet çilek

### PERŞEMBE

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (20 adet)

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

150 gram köfte

Semizotu salatası (2 avuç semizotu, 1 adet orta boy domates, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

\* Yoğurt ( 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

#### **CUMA**

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

Sahanda yumurta (1 yumurta – 1 yemek kaşığı tereyağı)

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Cherry domates (3 adet)

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

150 gr. Tavuk ya da et pirzola

Kaşarlı Kabak Graten

Turşu (organik, ev yapımı)

#### **CUMARTESİ**

#### **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 vs. + sirke ve limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Bitter çikolata (2 kare)

Fındık (10 adet)

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

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

Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

#### **PAZAR**

#### **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 maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Bitter çikolata (2 kare)

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

Kuzu güveç

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

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

