

Her sabah güne başlarken: Saat :04.00

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

İlk öğün (09:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Zeytin (10 adet)

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

Tulum peyniri (50 gram)

Fındık (10 adet)



İkinci öğün (15:00-16:00)

Kıymalı- patlıcanlı biber dolması

* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Ev yapımı turşu

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

İlk öğün (09:00 civarında)

Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Bitter çikolata (2 kare)

Fındık 20 gram (20 adet)

İkinci öğün (15:00-16:00)

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

Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Ceviz (5 adet)

ÇARŞAMBA

İlk öğün (09:00 civarında)

Maydanozlu poğaç

1/2 avokado

Cherry domates (2 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (10 adet)

İkinci öğün (15:00-16:00)

100 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp salatanın üzerine koyalım)

Roka salatası (yarım bağ roka, 5 adet fındık turp, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

İlk öğün (09:00 civarında)

Maydanozlu poğaç

Zeytin (5 adet)

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

1/2 avokado

Ceviz (5 adet)

İkinci öğün (15:00-16:00)

150 gram köfte

Susamlı karnabahar kızartma (150 gram karnabahar, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 yemek kaşığı susam ve istenilen baharatlarla fırınlanacak.)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMA

İlk öğün (09:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta – 1tatlı kaşığı tereyağı)
Yeşillikler (dereotu, roka, marul vs. + sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Zeytin (10 adet)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

İkinci öğün (15:00-16:00)

150 gr. Tavuk pizola ya da kanat
Közlenmiş patlıcan salatası
Turşu (organik, ev yapımı)
Kabak çekirdeği (1 avuç)

CUMARTESİ

İlk öğün (09:00 civarında)

*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Tulum peyniri (50 gram)

İkinci öğün (15:00-16:00)

*Kıymalı karnabahar yemeği
Yoğurtlu Semizotu Salatası
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PAZAR

İlk öğün (09:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Tulum peyniri (50 gram)
Bitter çikolata (2 kare)

İkinci öğün (15:00-16:00)

150 gram kuzu kavurma
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Mevsim 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 litre nin üzerinde olması önerilir

*Salata yeşilliklerini sevdiklerinizle değiştirebilirsiniz. Mısır ve havuç olmasın.

