

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)

4. HAFTA

PAZARTESİ

İlk öğün (09:00 civarında)

*Avokadolu omlet

Yeşillikler (dereotu, roka, limon, sirke ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

5 adet çilek



İkinci öğün (15:00-16:00)

*Mantarlı tavuk sote

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

* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

İlk öğün (09:00 civarında)

*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

İkinci öğün (15:00-16:00)

200 gram köfte

Kabak sote (1 adet kabak ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

İlk öğün (09:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Hindi füme (2 dilim)

Tulum /kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Çiğ badem (10 adet)

İkinci öğün (15:00-16:00)

Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

Göçmen Salatası

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ev yapımı turşu

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

İlk öğün (09:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

İkinci öğün (15:00-16:00)

Patlıcan kebabı
* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)
2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı
Ev yapımı turşu
Kabak çekirdeği (1 avuç)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMA

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 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

İkinci öğün (15:00-16:00)

Kıymalı Patlıcan Kapama
Avokado ve Rokalı Salata
Çiğ badem (10 adet)
2 küçük kare bitter çikolata
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMARTESİ

İlk öğün (09:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (10 adet)
Ceviz (5 adet)
5 adet çilek

İkinci öğün (15:00-16:00)

150 gram somon fileto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim.
2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı
5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın.
1 yemek kaşığı tahin

PAZAR

İlk öğün (09:00 civarında)

*KETOJENİK PİZZA
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Cherry domates (2 adet)
1/2 avokado

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

Zeytin (5 adet)

ikinci öğün (15:00-16:00)

Tavuklu Kabak Noodle

* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

5 adet çilek

* 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