

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)

1. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)

30 gr pastırma ya da 2 dilim hindi füme

Tahin ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

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



Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

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

Tahin ekmeği (1 dilim)

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

Toz kollajen 1 ölçek

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (2 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon ve sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram hindi ya da tavuk ızgara tava

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Fındık (10 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 adet + 1 tatlı kaşığı tereyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Tahin ekmeği (2 dilim)

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

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan musakka (150 gr kıyma ile)

Roka salatası (yarım baş roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak / pazı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (10 adet)

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

1/2 avokado

Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 gr. ızgara ya da tavada mevsim balığı

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)	
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)	
Kollajen (1 ölçek 10 gram)	
CUMA	
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	
Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)	
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)	
Tahin ekmeği (1 dilim)	
Ceviz (5 adet)	
Akşam (Tercihen hava kararınca)	
Kıymalı taze fasulye / kabak yemeği	
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)	
Tahin ekmeği (1 dilim)	
Kollajen (1 ölçek 10 gram)	
CUMARTESİ	
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	
Haşlanmış yumurta (2 adet)	
Zeytin (10 adet)	
Tahin ekmeği (1 dilim)	
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal tere, limon ile)	
3 cherry domates	
Bitter çikolata (2 kare)	
Akşam (Tercihen hava kararınca)	
Sulu Et Kızartması	
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 tatlı kaşığı zeytinyağı)	
Tahin ekmeği (1 dilim)	
Fındık (20 adet)	
PAZAR	
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	
Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpın. İsteddiğiniz baharatları ekleyin1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.) Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)	
Hindi füme (2 dilim)	
Zeytin (10 adet)	
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)	
Çiğ badem (20 adet)	
Akşam (Tercihen hava kararmadan önce)	
150 gram ızgara tavuk göğsü (istenilen baharatlarla ile marine edilmiş)	
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)	
Tahin ekmeği (1 dilim)	
2 küçük kare bitter çikolata	
Kabak çekirdeği (1 avuç)	
* Günlük ortalama 5000 adım önerilir	
* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir	
* Yemeklerinize ve salatalara seviyorsanız sarımsak ekleyebilirsiniz.	
* TAHİN EKMEĞİ YERİNE 20 ÇİĞ BADEM YA DA YARIM AVOKADO YA DA 1 YEMEK KAŞIĞI TAHİN İÇERİSİNE 1 ADET CEVİZ İÇİ EKLEYEREK TÜKEKTEBİLİRSİNİZ.	