

**12. HAFTA****PAZARTESİ****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Kabaklı ve havuçlu tost

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

Çiğ badem (20 adet)

1 adet elma (100 gr) ya da karpuz

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Sulu köfte

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Çiğ badem (10 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Zeytin (10 adet)

50 gram beyaz peynir

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Yarım su bardağı nohut+150 gr tavuk ya da kırmızı et ile nohut yemeği

100 gram köz patlıcan (1 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın.

Toz kollajen 1 ölçek

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

Sebzeli omlet (1 yumurta, yarım kapya biber, 5 yaprak ıspanak ya da pazı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

1 adet elma veya şeftali

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Patlıcan musakka

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)

Çiğ badem (20 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

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

Kavurmalı yumurta (2 yumurta, 50 gr. kavurma,istenilen baharatlar)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

1 adet elma veya 1 adet şeftali (100 gr)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Urfa / adana kebab 150 gram ( 1 porsiyon)

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana,sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

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

Maydanozlu poğaça

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

Zeytin (5 adet)

1 adet közlenmiş kapya biber ( 50 gr)

Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuk köftesi  
Kaşarlı Kabak Graten  
1 adet elma (100 gr)

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

Maydanozlu poğaça  
Zeytin (10 adet)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz,marul,sirke,limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

250 gr. ızgara ya da fırında balık (somon, çupra, levrek, alabalık vs.)  
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı  
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
5 adet çilek yada 1 adet orta boy şeftali

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

Menemen (2 yumurta ile)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz,marul,sirke,limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Zeytin (10 adet)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kabak lazanya  
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)  
Turşu (organik, ev yapımı)  
Orman meyveli muhallebi  
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