

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)

9. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpın. İsteddiğiniz baharatları ekleyin 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.)

Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke, limon ile)

Fındık (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Bamya Yemeği

Labneli Pancar Salatası

Ceviz (3 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kabaklı peynirli muffin

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr haşlama et

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

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Cevizli Browni kek

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Cevizli Browni kek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması

Kabaklı peynirli muffin

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

Ceviz (3 adet)

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)

*Kabaklı Omlet

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk kanat

Közlenmiş patlıcan salatası

Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)

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

Cherry domates (2 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte / ya da 150 gram kuzu kavurma

Köz biber salatası (1 adet kapa biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

Toz kollajen 1 ölçek

PAZAR

Sebzeli omlet (1 yumurta, 1 adet biber, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı tereyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

1/2 avokado

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

Zeytin (10 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı Semizotu Yemeği

Yoğurtlu Salatalık Mezese

Turşu (organik, ev yapımı)

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