14. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Susamlı Omlet

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak kuzu kulağı, 1 adet küçük salatalık + limon ve sirke ile)

Şeftali (100 gram, orta boy) ya da 5 adet yeşil erik

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Yeşil mercimek salatası

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçek

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

30 gram beyaz peynir

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

Zeytin (5 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Kabak Noodle

Çilekli - limonlu smoothie

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tereyağlı Kabak

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk sote(150 gr tavuk ile)

Semizotu salatası (2 avuç semizotu,1 adet orta boy domates,1 adet salatalık,1 adet biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*KETOJENİK PİZZA

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

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan salatalı tavuk şiş

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli ya da ıspanaklı muffin

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak kuzu kulağı, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile)

Zeytin (10 adet)

Çiğ badem (10 adet)

1 adet elma (100 gr)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram tavuk ya da kırmızı et ile güveç

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Semizotu salatası (2 avuç semizotu,1 adet orta boy domates,1 adet salatalık,1 adet biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)



CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (20 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Ispanaklı ya da pazılı tavuk dolması

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

1 adet elma veya 2 adet kayısı

Toz kollajen 1 ölçek

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 dal semizotu, 1 adet küçük salatalık+ limon ve sirke ile)

Çiğ badem (20 adet)

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

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