

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

Yulaflı börek

Tulum / Lor peyniri (50 gram)

Çiğ badem (20 adet)

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

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

100 gram pirzola (tavuk ya da et)

*Yeşil mercimek salatası

Çiğ badem (10 adet)

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

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 3-4 yaprak marul, 1 dilim limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Tulum / Lor 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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Mevsim salata (marul, roka, kırmızı lahana +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

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

Patates salatası 200 gr (haşlanmış soğutulmuş patates+mevsim yeşillikleri+ ev yapımı turşu+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (10 adet)

Tulum / Lor peyniri (50 gram)

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk köftesi

Kaşarlı Kabak Graten

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

Yulaflı börek low carb

Tulum / Lor peyniri (50 gram)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yoğurtlu Köfte Çorbası

Fırında Sebze Peynirli Güveç

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçek

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

Hellim peynirli ıspanak

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 3 adet fındık turp, limon ve sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (10 adet)

1 adet elma (100 gr)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram kırmızı et ya da tavuk eti ile güveç

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / Lor peyniri (50 gram)
Zeytin (10 adet)
Yeşillikler (roka, maydanoz, marul, sirke ve limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Çiğ badem (20 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
1 adet elma veya 2 adet kayısı

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı
Toz kollajen 1 ölçek

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Peynirli biber dolması
Hindi füme (2 dilim)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 3 adet chery domates, limon ve sirke +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı yeşil fasulye /kabak yemeği (150 gram kıyma ile)
Mevsim salata (marul, roka, kırmızı lahana +1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Kabak çekirdeği (1 avuç)
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 litre nin üzerinde olması önerilir