

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)

10. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*İspanaklı kabak böreği 1 dilim için

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Çiğ badem (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcanlı Tavuk Sote

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Browni kurabiye (2 adet)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal dereotu+ limon, sirke ile)

Zeytin (5 adet)

Fındık (10 adet)

1 adet elma (100 gr) ya da şeftali

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Kabak Noodle

Turşu (organik, ev yapımı)

Çiğ badem (20 adet)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul, kuzu kulağı vs sirke ve limon ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı İspanak / kabak yemeği (100 gram kıyma ile)

Fırında cevizli peynirli mantar dolması

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Browni kurabiye (2 adet)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*İspanaklı kabak böreği 1 dilim için

Zeytin (10 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Ceviz (3 adet)

3 adet orta boy kırmızı erik

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yeşil fasulye yemeği

Urfa / adana kebab 150 gram

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 2-3 yaprak marul, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Fındık (10 adet)
Zeytin (5 adet)
2 adet kayısı

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç
*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da semizotu salata
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Toz kollajen 1 ölçek

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

Tatlı patates omleti
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, marul + sirke, limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (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)

PAZAR

Menemen (2 yumurta ile)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (dereotu, roka, marul, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Zeytin (10 adet)
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu domates çorbası
Lahana ya da kabak Mücver
2 yemek kaşığı ev yoğurdu
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