

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)

12. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Ispanaklı kabak böreği 1 dilim için

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber +1 tatlı kaşığı zeytinyağı

1 adet közlenmiş kapy biber (50 gr)

Akşam (Tercihen hava karınca)

Tavuklu hünkar beğendi

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek



SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

50 gram beyaz peynir

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

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

1 adet elma veya 1 adet şeftali

Akşam (Tercihen hava karınca)

200 gram köfte

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

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Ispanaklı kabak böreği 1 dilim için

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke ile)

1 adet elma veya 5 adet çilek (100 gr)

Akşam (Tercihen hava karınca)

Patlıcan musakka (100 gr kıyma ile)

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Lor peynirli avokado salatası

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava karınca)

Fırında Kıymalı Kabak Sandal

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

2 adet hünnap ya da 1 adet elma

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Peynirli kabak mezesi

Zeytin (10 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Yeşil mercimekli kabak sandal
4 yemek kaşığı ev yoğurdu
Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (1 yumurta ile)
Zeytin (10 adet)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram somon fileto istenilen baharatlarla tavada ya da ızgarada pişirin.
2 avuç yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytin yağı
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Zeytin (10 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Zeytinyağlı taze börülce
Tepsi kebabı
4 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 litre nin üzerinde olması önerilir