

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)

6. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum peyniri (30 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

*Lor ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

100 gram ciğer kavurma (istenilen baharatlarla)

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

*Lor ekmeği (1 dilim)

30 gram beyaz peynir

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

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler roka, yarım turp, tere, sirke, limon ile

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan salatalı tavuk şiş

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Kabak çekirdeği (1 avuç)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Lor peynirli avokado salatası

Hindi füme (2 dilim)

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

Fındık (20 adet)

Bitter ikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kabak orbası

150 gr. ızgara ya da fırında balık (upra, levrek, alabalık vs.)

Roka salatası (yarım bağ roka, 5 adet fındık turp, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kabak ekirdeği unlu tost

1 adet közlenmiş kapy biber (50 gr)

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kabak orbası

100 gram haşlanmış tavuk gğşü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine koyalım)

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Fındık (20 adet)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

30 gr pastırma

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

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten

Yoğurtlu Kırmızı biber Mezesi

2 küçük kare bitter ikolata

Kollajen (1 lek 10 gram)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

*Lor ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı - Yumurtalı ıspanak / semizotu/ pazı kavurma (2 yumurta, 50 gr. kıyma, 100 gr. ıspanak, 1 yk zeytinyağı, soğan

Kz biber salatası (1 adet kapy biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

* Ara ğn (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

