

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)

38. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Maydanozlu poğaça

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (5 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Tavuklu kabak makarna

* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı taze fasulye (veya kıymalı kabak) yemeği (100 gram kıyma ile)

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1,5 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Avokadolu omlet

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram tavuk pirzola ya da kanat

*Fırında cevizli peynirli mantar dolması

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Maydanozlu poğaça

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

2 küçük kare bitter çikolata

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

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)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak ya da lahana lazanya
Borani (yoğurtlu ıspanak)
Turşu (organik, ev yapımı)
Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omlet (1 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke ve limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domatesli kabak çorbası
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, 1 çay kaşığı stevia ve hafif tarçın serpin)
Kabak çekirdeği (1 avuç)

PAZAR

Menemen (2 yumurta ile)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz,marul,sirke,limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Zeytin (10 adet)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domatesli kabak çorbası
150 gram köfte
100 gram köz patlıcan(1 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın.Üzerine köfteleri koyun.
2 yemek kaşığı ev yoğurdu
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
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 litre nin üzerinde olması önerilir
- * Haşhaş ezmesi ekmeği yerine 1 adet yumurta, 10 adet çiğ badem ya da çeyrek avokado tüketebilirsiniz.