

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)

45. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim

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)

Lupin unlu ekmek (1 dilim için)

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 + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

Lupin unlu ekmek (1 dilim için)

Zeytin (10 adet)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan Yatağında Tavuk Sote

Yoğurtlu Salatalık Mezese

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 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram tavuk pırlaza ya da kanat

*Fırında cevizli peynirli mantar dolması

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Lupin unlu ekmek (1 dilim için)

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

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)
Lupin unlu ekmek (1 dilim için)
Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak lazanya
Yoğurtlu Kırmızı biber Mezesi
Turşu (organik, ev yapımı)
Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Biberli peynir (3 adet yeşil biber, 30 gr lor peyniri, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, biraz tuz ve istenilen baharatlar. Biberleri zeytinyağında soteleyip, üzerine peyniri ekleyin. Bir miktar tuz ve istediğiniz baharatları serpin.)

Lupin unlu ekmek (2 dilim için)

Zeytin (10 adet)

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

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)
Lupin unlu ekmek (1 dilim için)
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
Lupin unlu ekmek (1 dilim için)
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 litrenin üzerinde olması önerilir

* Lupin unlu ekmek yerine 1 adet yumurta, 10 adet çiğ badem ya da çeyrek avokado tüketebilirsiniz.