

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)

#### 44. HAFTA

##### PAZARTESİ

###### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, turp, pancar, sirke, limon ile)

Zeytin (5 adet)

1/2 avokado

Cherry domates (3 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

5 adet çilek

Fındık (20 adet)



###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan kebabı

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

4 yemek kaşığı ev yoğurdu

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

##### SALI

###### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (2 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

3 cherry domatesi bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin

Fındık (20 adet)

1 adet elma veya 1 adet kivi (100 gr)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. Tavuk pirzola ya da kanat

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

##### ÇARŞAMBA

###### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı Patlıcan Kapama

Yoğurtlu Semizotu Salatası

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

##### PERŞEMBE

###### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yeşil mercimek köftesi

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

Turşu (organik, ev yapımı)

\*Browni kurabiye (2 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

## CUMA

### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu dereotlu poğaça (3 adet)  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
Zeytin (10 adet)  
Çiğ badem (10 adet)  
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs + sirke ve limon ile)  
1 adet elma veya 5 adet yeşil erik

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)  
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı  
\*5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en üst kısma da balığı ekleyebilirsiniz  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Turşu (organik, ev yapımı)

## CUMARTESİ

### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu dereotlu poğaça (3 adet)  
Zeytin (5 adet)  
Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Çiğ badem (20 adet)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Nohutlu sebze güveci  
Kaşarlı Kabak Graten  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

## PAZAR

### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

\*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber +1 yemek kaşığı zeytinyağı  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Zeytin (5 adet)  
Cherry domates (2 adet)  
Ceviz (3 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu hünkar beğendi (porsiyon için 150 gr et kullanalım)  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana,sirke ,limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

\* 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