

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)

13. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek 2 dilim

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

1 adet közlenmiş kapy biber (50 gr)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr tarhana çorbası

Kabaklı çöktürme kebabı

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

50 gram beyaz peynir

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, 1 adet küçük havuç, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Dondurma

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek 2 dilim

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yoğurtlu Köfte Çorbası

Nohutlu sebze güveci

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kabaklı peynirli muffin

Zeytin (10 adet)

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

5 adet çilek (orta boy)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. Tavuk pizola ya da kanat

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Dondurma

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kabaklı peynirli muffin

Zeytin (5 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yeşil mercimek yemeği

Fırında domates soslu sebze kızartması (1 kabak, 3 yeşil biber, 1 adet orta boy patlıcan + üzerine 1 adet domates ve 1 diş sarımsak ile sos yapalım) +1 yk. zeytinyağı baharatlar

Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ**Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

*Lor salatası

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)

Çıtır tavuk

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

PAZAR**Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Menemen (2 yumurta ile)

Zeytin (10 adet)

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram somon fileto istenilen baharatlarla tavada ya da ızgarada pişirin.

2 avuç yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytin yağı

1 adet elma (100 gr) ya da şeftali

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