

## 4. HAFTA

## PAZARTESİ

## Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Hindistancevizi Unlu Ispanaklı Muffin  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul + sirke ve limon ile)  
Ceviz (3 adet)



## Akşam (Tercihen hava kararınca)

Mantarlı Tatlı Patates  
Mevsim salata (marul, dereotu, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

## SALI

## Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)  
Zeytin (5 adet)  
50 gram beyaz peynir  
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal maydanoz, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+ limon  
Nohut ya da yulaf ekmeği

## Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yarım su bardağı nohut+100 gr tavuk ya da kırmızı et ile nohut yemeği  
Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

## ÇARŞAMBA

## Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kıymalı Mantar Dolması  
Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul, sirke ve limon ile)  
Nohut ya da yulaf ekmeği  
Zeytin (5 adet)

## Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kırmızı et ya da tavuklu bamya yemeği (100 gram et ile)  
Yoğurtlu Kabak Mezesi  
Kabak çekirdeği (1 avuç)

## PERŞEMBE

## Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kavurmalı yumurta (1 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 yaprak marul, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber  
Nohut ya da yulaf ekmeği

## Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)  
Semizotu salatası (2 avuç semizotu, 1 adet orta boy domates, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)  
Cevizli Browni kek

## CUMA

## Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Köz Biberli Mantar Salatası  
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal maydanoz, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber  
Çiğ badem (10 adet)  
Şeftali (100 gram, orta boy) ya da elma

## Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk güveç  
Cevizli Kaşık Salatası  
Cevizli Browni kek

## CUMARTESİ

## Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tulum / kaşar peyniri (60 gram)  
Zeytin (10 adet)  
Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul, sirke, limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Nohut ya da yulaf ekmeği

Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

250 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

1 adet şeftali ya da kivi

**PAZAR**

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

Haşlanmış yumurta Kapama

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul, sirke, limon ile)

Zeytin (5 adet)

Nohut ya da yulaf ekmeği

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

İmam bayıldı

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

\* 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