

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)

6. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

Mevsim yeşillikleri (roka, maydanoz, marul, sirke, limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

1/2 avokado

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domatesli kabak çorbası

* Yoğurtlu tavuk salata

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek



SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

1/2 avokado

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabaklı çöktürme kebabı

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile

Lor ekmeği (1 dilim)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Tavuklu kabak makarna

* Yoğurtlu kırmızı pancar salatası

Ceviz (3 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

PERŞEMBE

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 roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yeşil fasulye yemeği

Urfa / adana kebab 200 gram

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Yoğurtlu çilbır (2 yumurta ile)

Zeytin (10 adet)

Lor ekmeği (1 dilim)

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

3 cherry domates ve bir adet biberi, bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pulbiber serpin

Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 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 ve hafif tarçın serpin)

Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Lor ekmeği (1 dilim)

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

Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domatesli kabak çorbası

200 gram köfte

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Turşu (organik, ev yapımı)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)

Lor ekmeği (1 dilim)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Mevsim yeşillikleri (roka, maydanoz, marul, sirke, limon ve 1 tatlı yemek zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

İspanaklı ya da pazılı tavuk dolması

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Ceviz (5 adet)

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

* Lor ekmeği yerine 1 adet yumurta , 10 adet çiğ badem ya da 30 gr peyniri arttırabilirsiniz.