

"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)"

#### 4. HAFTA

##### PAZARTESİ

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

\*Avokadolu omlet

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, limon, sirke ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

5 adet çilek



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

Patlıcan salatalı tavuk şiş

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

##### SALI

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

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

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet )

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

200 gram köfte

Kabak sote (1 adet kabak ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

##### ÇARŞAMBA

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

Hindistancevizi Unlu İspanaklı Muffin

Tulum /kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Çiğ badem (10 adet)

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

Kremalı Mantarlı Tavuk

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ev yapımı turşu

##### PERŞEMBE

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Çiğ badem (10 adet)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

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

Patlıcan Kebabı  
2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı  
Ev yapımı turşu  
Kabak çekirdeği (1 avuç)  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### **CUMA**

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

\*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)  
Zeytin (5 adet)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

Kıymalı bamya (veya kıymalı kabak) yemeği (100 gram kıyma ile)  
Borani (yoğurtlu ispanak)  
Çiğ badem (10 adet)  
2 küçük kare bitter çikolata

### **CUMARTESİ**

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

Yumurtalı ispanak / pazı kavurma  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
Zeytin (10 adet)  
Ceviz (5 adet)  
5 adet çilek

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

150 gram somon fileto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim.  
2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı  
5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın.  
1 yemek kaşığı tahin

### **PAZAR**

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

\*KETOJENİK PİZZA  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Cherry domates (2 adet)  
1/2 avokado  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)  
Zeytin (10 adet)

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

100 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin)  
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)

- \* 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