

"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)"

1. HAFTA**ÇARŞAMBA****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

*Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Zeytin (10 adet)

Ceviz (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gram köfte

1 kase yeşil salata+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

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

Yarım avokado

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Zeytin (10 adet)

Cherry domates (2 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan musakka

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

5 adet çilek ya da orman meyveleri

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Zeytin (10 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Cherry domates (2 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke,limon ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk Güveç

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

Bitter çikolata (2 kare)

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

Kavurmalı yumurta (2 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)

Zeytin (5 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Cherry domates (2 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz sirke ve limon ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak kavurması (1 adet kabak + 1 domates + 1 biber) + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
100 gram köfte
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Kabak çekirdeği (1 avuç)

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Zeytin (10 adet)
Yarım avokado
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)
Ceviz (5 adet)
Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

* 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