

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)

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

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

Cherry domates (3 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan kebabı

Yoğurtlu Semizotu ya da kabak Salatası

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

### SALI

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

##### Avokadolu omlet

Yeşillikler (4 yaprak marul, 2 adet chery domates, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke ile)

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

Fındık (10 adet)

1 adet elma ya da şeftali (100 gr)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pizola ya da kanat

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

### ÇARŞAMBA

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul + sirke ve limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (10 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak çöktürme kebabı

\* Yoğurt (kebabın üzerine servis etmek için 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

### PERŞEMBE

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

Biber Dolması (Lor & Yumurta Dolgulu)

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul vs. + sirke ve limon ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

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

Sulu Et Kızartması

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

Turşu (organik, ev yapımı)

\*Browni kurabiye (2 adet)

### **CUMA**

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Çiğ badem (10 adet)

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, maydanoz, marul vs + sirke ve limon ile)

1 adet elma ya da 1 adet incir

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

Kabak Lazanya

\* Yoğurt ( 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

### **CUMARTESİ**

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

Peynirli kabak mezesi

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Çiğ badem (10 adet)

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

Tavuklu Tepsi Kebabı

Yoğurtlu Kırmızı biber Mezesi

### **PAZAR**

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul, sirke ve limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Cherry domates (2 adet)

Ceviz (3 adet)

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

Urfa / adana kebab 150 gram ( 1 porsiyon)

Yeşil salata (marul, dereotu, kırmızı lahana,sirke ,limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

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

