

4. HAFTA**PAZARTESİ****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

*Avokadolu omlet

Yeşillikler (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 poğaç (veya 3 adet Lorlu poğaç)

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 Ispanaklı Muffin

Tulum /kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Enginar mantısı

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ev yapımı turşu

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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 poğaç (veya 3 adet Lorlu poğaç)

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 ıspanak)

Çiğ badem (10 adet)

2 küçük kare bitter çikolata

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurtalı ıspanak / 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 (Marul, 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