

Her sabah güne başlarken:

Kahve yerine yarım avokado / 10 adet çiğ badem / 5 ceviz / 1 yemek kaşığı tahin ya da 1 yemek kaşığı zeytinyağı

## 6. HAFTA

### PAZARTESİ

#### İlk öğün (09:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

50 gram beyaz peynir

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

Zeytin (5 adet)

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



#### İkinci öğün (15:00-16:00)

\*Tavuklu salata

Kabak çekirdeği (1 avuç)

### SALI

#### İlk öğün (09:00 civarında)

#### Haşlanmış yumurta (1 adet)

50 gram beyaz peynir

\*Keten tohumu ekmeği

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

Çiğ badem (10 adet)

Zeytin (10 adet)

#### İkinci öğün (15:00-16:00)

Tepsi kebabı

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### ÇARŞAMBA

#### İlk öğün (09:00 civarında)

\*Fırında Kabaklı Börek (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

#### İkinci öğün (15:00-16:00)

\*Kıymalı karnabahar yemeği

Yoğurtlu Semizotu Salatası

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### PERŞEMBE

#### İlk öğün (09:00 civarında)

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Fındık (20 adet)

Bitter çikolata (2 kare)

#### İkinci öğün (15:00-16:00)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

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)

1 yemek kaşığı tahin

## CUMA

### İlk öğün (09:00 civarında)

Kavurmalı yumurta (2 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)  
Zeytin (5 adet)  
Çiğ badem (10 adet)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık+ limon ve sirke ile)

### İkinci öğün (15:00-16:00)

Domatesli kabak çorbası  
Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten  
Cevizli Browni kek  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

## CUMARTESİ

### İlk öğün (09:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
\*Keten tohumu ekmeği  
Zeytin (10 adet)  
Çiğ badem (10 adet)  
Yeşillikler (dereotu, roka, marul, sirke ve limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

### İkinci öğün (15:00-16:00)

Domatesli kabak çorbası  
Ispanaklı mantar dolması  
Kabak çekirdeği (1 avuç)  
2 küçük kare bitter çikolata  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

## PAZAR

### İlk öğün (09:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
\*Keten tohumu ekmeği  
Zeytin (5 adet)  
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber  
Çiğ badem (10 adet)

### İkinci öğün (15:00-16:00)

Tavuk güveç  
1 su bardağı karnabahar (1 yemek kaşığı tereyağı ile pişirilmiş karnabahar pirinci (karnabahar çiçeklerini rondodan geçirerek pirinci elde edebilirsiniz)

\* 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

