

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

Yulaflı börek

Tulum / Lor peyniri (50 gram)

Çiğ badem (20 adet)

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

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

100 gram pirzola ( tavuk ya da et)

\*Yeşil mercimek salatası

Çiğ badem (10 adet)

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

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 3-4 yaprak marul, 1 dilim limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Tulum / Lor peyniri (50 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gram köfte

Mevsim salata (marul, roka, kırmızı lahana +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

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

Patates salatası 200 gr (haşlanmış soğutulmuş patates+mevsim yeşillikleri+ ev yapımı turşu+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (10 adet)

Tulum / Lor peyniri (50 gram)

Çiğ badem (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuk köftesi

Kaşarlı Kabak Graten

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

Yulaflı börek low carb

Tulum / Lor peyniri (50 gram)

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

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Yoğurtlu Köfte Çorbası

Fırında Sebze Peynirli Güveç

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçek

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

Hellim peynirli ıspanak

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 3 adet fındık turp, limon ve sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (10 adet)

1 adet elma (100 gr)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gram kırmızı et ya da tavuk eti ile güveç

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / Lor peyniri (50 gram)  
Zeytin (10 adet)  
Yeşillikler (roka, maydanoz, marul, sirke ve limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Çiğ badem (20 adet)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
1 adet elma veya 2 adet kayısı

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)  
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı  
Toz kollajen 1 ölçek

**PAZAR**

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

Peynirli biber dolması  
Hindi füme (2 dilim)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 3 adet chery domates, limon ve sirke +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Zeytin (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kıymalı yeşil fasulye /kabak yemeği ( 150 gram kıyma ile)  
Mevsim salata (marul, roka, kırmızı lahana +1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Kabak çekirdeği (1 avuç)  
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 litre nin üzerinde olması önerilir