

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

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak / pazı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (10 adet)

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

1/2 avokado



Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

Kollajen (1 ölçek 5 gram)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı taze fasulye / kabak yemeği

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 5 gram)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Zeytin (10 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal tere, limon ile)

3 cherry domates

Bitter çikolata (2 kare)

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)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Fındık (20 adet)

Kollajen (1 ölçek 5 gram)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpın. İstedığınız baharatları ekleyin 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.)

Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Hindi füme ya da hindi fletö (2 dilim)

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararmadan önce)

Ton balığı salatası (100 gram ton balığı ile)
Tahin ekmeği (1 dilim)
2 küçük kare bitter ikolata
Kabak ekirdeđi (1 avuç)

- * Günlük ortalama 5000 adım önerilir
- * Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir
- * Yemeklerinize ve salatalara seviyorsanız sarımsak ekleyebilirsiniz.
- * TAHİN EKMEĞİ YERİNE 20 ÇİĞ BADEM YA DA YARIM AVOKADO YA DA 1 YEMEK KAĐIĐI TAHİN İÇERİSİNE 1 ADET CEVİZ İÇİ EKLEYEREK TKEKTEBİLİRSİNİZ.