

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)

### 3. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

Haşlanmış yumurta ya da sahanda (2 yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Hindi füme (2 dilim)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (10 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)



##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

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

Fındık (20 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### SALI

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

Kavurmalı yumurta (2 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Fındık (10 adet)

1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, sirke, limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk sote (150 gr tavuk fileto, 1 adet orta boy domates, 1 adet yeşil biber, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Mevsim salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

#### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Kıymalı lahana/kabak /patlıcan yemeği (150 gr kıyma)

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### PERŞEMBE

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

Yumurtalı ıspanak /pazı /semizotu kavurma (2 yumurta, 100 gr. ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tercihen soğan)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, sirke, limon ile)
Ceviz (5 adet)
Bitter çikolata (2 kare)
<b>Akşam (Tercihen hava kararınca)</b>
200 gram ızgara ya da tavada kırmızı et
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)
Fındık (20 adet)
<b>CUMA</b>
<b>Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)</b>
Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Zeytin (10 adet)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı
Ceviz (5 adet )
<b>Akşam (Tercihen hava kararınca)</b>
200 gr. Tavuk pirzola
Közlenmiş patlıcan salatası
Kabak çekirdeği (1 avuç)
<b>CUMARTESİ</b>
<b>Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)</b>
Haşlanmış yumurta ya da sahanda (2 yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Zeytin (10 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
1/2 avokado
Fındık (20 adet)
<b>Akşam (Tercihen hava kararınca)</b>
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)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)
<b>PAZAR</b>
<b>Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)</b>
Menemen (2 yumurta ile)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Zeytin (5 adet)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, sirke, limon ile)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Ceviz (5 adet )
<b>Akşam (Tercihen hava kararınca)</b>
200 gram köfte (ekmeksiz, baharatlarla)
Semizotu salatası (2 avuç semizotu, 1 adet orta boy domates, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

10 adet yaban mersini ya da 5 adet çilek
* 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