

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)

#### 9. HAFTA

##### PAZARTESİ

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

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpın. İsteddiğiniz baharatları ekleyin1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.)

Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke, limon ile)

Fındık (10 adet)



###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sulu köfte

Labneli Pancar Salatası

Ceviz (3 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

##### SALI

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

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaç

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

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr haşlama et

100 gram köz patlıcan (1 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın ).

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Lupin unlu kek (1 dilim için)

Toz kollajen 1 ölçek

##### ÇARŞAMBA

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

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaç

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Fındık (10 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Lupin unlu kek (1 dilim için)

##### PERŞEMBE

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

Kavurmalı yumurta (1 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

1/4 avokado

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

Ceviz (3 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram ( 1 porsiyon)

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana,sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

##### CUMA

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

\*Kabaklı Omlet

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (10 adet)
Akşam (Tercihen hava kararınca)
150 gr. Tavuk pırlaza ya da kanat
Kızartılmış patlıcan salatası
Turşu (organik, ev yapımı)
CUMARTESİ
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
Menemen (2 yumurta ile)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz,marul, turp vs sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Cherry domates (2 adet)
Ceviz (3 adet)
Akşam (Tercihen hava kararınca)
150 gram köfte / ya da 150 gram kuzu kavurma
Köz biber salatası (1 adet kapya biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)
Toz kollajen 1 ölçek
PAZAR
Sebzeli omlet (1 yumurta, 1 adet biber, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı tereyağı)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
1/2 avokado
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz,marul, turp vs sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Zeytin (10 adet)
Çiğ badem (10 adet)
Akşam (Tercihen hava kararınca)
Kıymalı bamya / Patlıcan musakka /kabak yemeği (100 gram kıyma ile)
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana +1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Turşu (organik, ev yapımı)
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