

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)

5. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Zeytin (10 adet)

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

Tulum peyniri (50 gram)

Fındık (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Çıtır tavuk (Tarifin yarısını tüketelim)

Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Ev yapımı turşu

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Bitter çikolata (2 kare)

Fındık 20 gram (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Ceviz (5 adet)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sucuklu yumurta (30 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)

Tulum peyniri (30 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

1/2 avokado

Cherry domates (2 adet)

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

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

100 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp salatanın üzerine koyalım)

Roka salatası (yarım bağ roka, 5 adet fındık turp, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Patlıcan tost

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Zeytin (5 adet)

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

1/2 avokado

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte	
Semizotu salatası (2 avuç semizotu, 1 adet orta boy domates, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)	
Kollajen (1 ölçek 10 gram)	
CUMA	
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	
Sahanda yumurta (1 yumurta – 1 yemek kaşığı tereyağı)	
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)	
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)	
Zeytin (10 adet)	
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)	
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)	
Akşam (Tercihen hava kararınca)	
150 gr. Tavuk pırlaza ya da kanat	
Közlenmiş patlıcan salatası	
Turşu (organik, ev yapımı)	
Kabak çekirdeği (1 avuç)	
CUMARTESİ	
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	
*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)	
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)	
Tulum peyniri (50 gram)	
Akşam (Tercihen hava kararınca)	
*Kıymalı lahana/kabak/yeşil fasulye yemeği	
* Yoğurtlu enginar ya da kereviz salatası	
PAZAR	
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	
Yumurtalı ıspanak ya da pazı kavurma (2 yumurta, 100 gr. ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tercihen soğan)	
Zeytin (5 adet)	
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)	
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)	
Tulum peyniri (50 gram)	
Bitter çikolata (2 kare)	
Akşam (Tercihen hava kararınca)	
150 gram kuzu kavurma	
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)	
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)	
Turşu (organik, ev yapımı)	
* 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	