

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 sahandada (2 yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)

\*Badem unu ekmeği (1 dilim)

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



##### 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)

#### SALI

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

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

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

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

İspanaklı ya da pazılı tavuk dolması

Mevsim salata (1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ ya da 1 adet haşlanmış yumurta+1 tatlıkaşığı tereyağı))

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber

Ceviz (5 adet)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Kıymalı Lahana / kabak yemeği (100 gr kıyma ile)

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### PERŞEMBE

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

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

Çiğ badem (10 adet)

Bitter çikolata (2 kare)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında tavuk kanat

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

<b>CUMA</b>
<b>Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)</b>
Haşlanmış yumurta (1 adet)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Badem unu ekmeği (1 dilim)
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
Ceviz (5 adet)
<b>Akşam (Tercihen hava kararınca)</b>
150 gr. Tavuk pizola ya da kanat
Közlenmiş Patlıcan salatası
Fındık (20 adet)
<b>CUMARTESİ</b>
<b>Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)</b>
Ispanaklı ve lor peynirli omlet
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Badem unu ekmeği (1 dilim)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs. sirke, limon ile)
Çiğ badem (10 adet)
<b>Akşam (Tercihen hava kararınca)</b>
150 gr. tavada 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)
<b>PAZAR</b>
<b>Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)</b>
Menemen (1 yumurta ile)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, turp vs. sirke, limon ile)
Ceviz (3 adet)
Badem unu ekmeği (1 dilim)
<b>Akşam (Tercihen hava kararınca)</b>
Enginar mantısı
Çiğ badem (10 adet)
2 küçük kare bitter çikolata
10 adet yaban mersini ya da 5 adet çilek
Kollajen (1 ölçek 10 gram)
* 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

