

Her sabah güne başlarken: 1 su bardağı ila su + 1 tk. zeytinyağı + 5-10 damla limon - 1 tk. elma sirkesi Kurşun geçirmez kahve (1 fincan kahve + 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı veya tereyağı/kade yağı)	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ	kilo:85	21/68/102	NOTLAR [1]	HATİCE ERİŞ CABI DEN ALDIK.
2. HAFTA								
PAZARTESİ								
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	90	0	0	10				
Hindi -somon-et füme (2 dilim)	54	2	6	2				
*Keten tohumu ekmeği	56	1	4	4				
Zeytin (10 adet)	80	0	1	8				
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 dal dereotu, 4-5 dal maydanoz, limon ve	95	2	3	14				
Çiğ badem (20 adet)	150	1	5	14				
Akşam (Tercihen hava kararmıca)								
*Kıymalı kabak/yeşil fasulye	363	0	30	27				
Yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile	95	2	3	14				
*Keten tohumu ekmeği	56	1	4	4				
Toz kollajen 1 ölçek	40	0	10	0				
	1079	9	66	97				
SALI								
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	90	0	0	10				
Haşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar	209	2	12	17				
*Keten tohumu ekmeği 2 dilim	112	2	8	8				
Zeytin (10 adet)	80	0	1	8				
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)	146	2	3	14				
Akşam (Tercihen hava kararmıca)								
150 gram ızgara tavuk göğsü (1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen b	345	0	30	25				
Fırında karnabahar kızartma (150 gram karnabahar, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlarla fırınlanacak.)	150	5	1	14				
5 adet çilek	25	4	0.5	0.3				
Toz kollajen 1 ölçek	40	0	10	0				
	1197	15	65.5	96.3				
ÇARŞAMBA								
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	90	0	0	10				
1 yumurta, 1 çorba kaşığı badem unu ile krepe (1 çay kaşığı zeytinyağı tavayı yağlamak için)								
yumurta ve badem ununu çırpın, istediğiniz baharatları ekleyin Kısık ateşli tavayı yağlayarak arkalı önlü pişirin	143	1	10	11				
Hindi -somon-et füme (2 dilim)	54	2	6	2				
Zeytin (10 adet)	76	0	1	8				
Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu,4-5 yaprak marul, 4-5 dal maydanoz	146	2	3	14				
Ceviz (5 adet)	146	1	4	14				
Akşam (Tercihen hava kararmıca)								
200 gr. tavada ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)	270	0	36	14				
Yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile	95	2	3	14				
Bitter çikolata (2 kare)	39	2	1	3				
	1059	10	64	90				
PERŞEMBE								
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	90	0	0	10				
Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)	205	1	12	17				
*Keten tohumu ekmeği	56	1	4	4				
Zeytin (10 adet)	80	0	1	8				
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile	95	7	1	7				
Ceviz (3 adet)	93	1	2	9				
Akşam (Tercihen hava kararmıca)								
Mantarlı tavuk sote	321	7	35	17				
Yeşil salata (marul, dereotu, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)	95	2	3	14				
Çiğ badem (10 adet)	79	1	3	7				
	1114	20	61	93				
CUMA								
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	90	0	0	10				
Mantarlı yumurta(100 gr mantar, 1 yemek kaşığı tereyağı, 2 adet yumurta,tuz ve istenilen baharatlar)(Mantarları ay şeklinde doğrayın ve tereyağında soteleyin. Üzerine yumurtayı kırın tuz ve istediğiniz baharatları ekleyip karıştırın.)	229	4	15	17				
*Keten tohumu ekmeği 2 dilim	112	2	8	8				
Cherry domates (2 adet)	17	2	1	0				
Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu,4-5 dal maydanoz + 2 adet fındık to	83	2	3	7				
Zeytin (5 adet)	80	0	1	4				
Ceviz (3 adet)	93	1	2	9				
Akşam (Tercihen hava kararmıca)								
Urfa / adana kebab 200 gram (1 porsiyon)	322	1	30	22				
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zey	155	0	4	14				
Bitter çikolata (2 kare)	50	2	1	3				
	1231	14	65	94				
CUMARTESİ								
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	90	0	0	10				
30 gr pastırma ya da sucuk	72	0	9	4				
*Keten tohumu ekmeği 2 dilim	112	2	8	8				
Zeytin (10 adet)	80	0	1	8				
Ceviz (3 adet)	93	1	2	9				
Mevsim Yeşillikleri (maydanoz, marul, turp, yarım kırmızı pancar vs. + s	35	2	3	14				
Akşam (Tercihen hava kararmıca)								
150 gram köfte (ekmeksiz, baharatlarla)	400	1	27	18				
Mevsim salata (marul, dereotu, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)	155	2	3	15				
Toz kollajen 1 ölçek	40	0	10	0				
	1077	8	63	86				

[illegible]

[1] SAKATAT VE LUPİN UNU YOK.