

				kilo/85	21/68/102	NOTLAR [1]	HATİCE ERİŞ	CABI DEN ALDIK	37,5/66/82,5
<small>Her sabah güne başlarken: 1 su bardağı ilk su + 1 yk. zeytinyağı + 2-3 dilim limon - 1 yk. elma dilimi Kusurunu geçirmes salata (1 tencere salata + 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı veya tereyağı/ızade yağı)</small>									
10. HAFTA									
PAZARTESİ									
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	90	0	0	10					
*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim	189	3,5	10	15					
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)	134	1	10	10					
Yeşillikler (dereotu, roka, marul,sirke, limon ile)	20	2	3	0					
Çiğ badem (20 adet)	150	1	5	14					
Akşam (Tercihen hava karanınca)									
Somonlu Roka ve Avokado Salatası	398	3	20	34					
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr	52	11	2	0					
Browni kurabiye (2 adet)	148	6	4	12					
Toz kollajen 1 ölçek	40	0	10	0					
	1221	27,5	64	95					
SALI									
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	90	0	0	10					
Haşlanmış yumurta (2 adet)	146	2	12	10					
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)	134	1	10	10					
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal dereotu+ limon, sirke)	20	2	3	0					
Zeytin (5 adet)	40	0	1	4					
Fındık (10 adet)	70	2	2	6					
1 adet elma (100 gr)	44	11	0	0					
Akşam (Tercihen hava karanınca)									
Tavuklu Kabak Noodle	430	5	35	30					
Turşu (organik, ev yapımı)									
Çiğ badem (20 adet)	150	1	5	14					
	1124	24	68	84					
ÇARŞAMBA									
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	90	0	0	10					
Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)	157	2	8	13					
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)	134	1	10	10					
Yeşillikler (dereotu, roka, marul, kuzu kulağı vs sirke ve limon ile)	16	3	1	0					
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr	52	11	2	0					
Akşam (Tercihen hava karanınca)									
Kıymalı bamya/ kabak yemeği (100 gram kıyma ile)	300	2	25	20					
Fırında cevizi peynirli mantar dolması	271	2	14	23					
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr	52	11	2	0					
Browni kurabiye (2 adet)	148	6	4	12					
	1220	38	66	88					
PERŞEMBE									
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	90	0	0	10					
*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim	189	3,5	10	15					
Zeytin (10 adet)	76	0	1	8					
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)	82	1	6	6					
Yeşillikler (dereotu, roka, marul,sirke, limon ile)	20	2	3	0					
Ceviz (3 adet)	93	1	2	9					
5 adet orta boy yeşil erik	40	10	0	0					
Akşam (Tercihen hava karanınca)									
Yeşil fasulye yemeği	40	5	2	10					
Urfa / adana kebab 150 gram	274	1	27	18					
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahanas,sirke ,limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)	87	3	3	7					
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr	52	11	2	0					
Toz kollajen 1 ölçek	40	0	10	0					
	1083	37,5	66	83					
CUMA									
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	90	0	0	10					
Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 2-3 yaprak marul, 5 dal dereotu)	217	3	13	17					
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)	134	1	10	10					
Fındık (10 adet)	70	2	2	6					
Zeytin (5 adet)	40	0	1	4					
5 adet orta boy yeşil erik	40	10	0	0					
Akşam (Tercihen hava karanınca)									
Kuzu güveç	312	8	25	20					
*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da semizotu salata	168	2	4	16					
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr	52	11	2	0					
Toz kollajen 1 ölçek	40	0	10	0					
	1163	37	67	83					
CUMARTESİ									
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	90	0	0	10					
Tatlı patates omleti	366	22	20	22					
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, marul + sirke, limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı)	155	2	3	7					
Çiğ badem (10 adet)	79	1	3	7					
Akşam (Tercihen hava karanınca)									
Patlıcan salatalı tavuk şiş	372	6	24	28					
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpiştirildi	127	3	4	11					
Toz kollajen 1 ölçek	40	0	10	0					
	1263	34	64	85					
PAZAR									
Menemen (2 yumurta ile)	220	5	14	16					
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)	134	1	10	10					
Yeşillikler (dereotu, roka, marul, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)	83	2	3	7					
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr	52	11	2	0					
Zeytin (10 adet)	76	0	1	8					
Ceviz (3 adet)	93	1	2	9					
Akşam (Tercihen hava karanınca)									
Tavuklu domates çorbası	78	3	7,5	4					
Lahana ya da kabak Mücver	340	7	15	28					
2 yemek kaşığı ev yoğurdu	26	1	1	2					
Toz kollajen 1 ölçek	40	0	10	0					
	1142	31	65,5	84					

[illegible]

[1] SAKATAT VE TON BALIĞI YOK