

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)

10. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke, limon ile)

Çiğ badem (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

120 gram ciğer kavurma (istenilen baharatlarla)

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı pancar, yarım kırmızı soğan + limon, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Lupin unlu ekmek (1 dilim için)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

Lupin unlu ekmek (1 dilim için)

Zeytin (10 adet)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

120 gr. Tavuk pirzola ya da kanat

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli ya da ıspanaklı muffin

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı yeşil fasulye / karnabahar yemeği (50 gram kıyma ile)

Fırında cevizli peynirli mantar dolması

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim

Zeytin (10 adet)

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram

Lupin unlu ekmek (1 dilim için)

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

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Lupin unlu ekmek (1 dilim için)
Akşam (Tercihen hava kararınca)
Sebzeli çorbası
150 gram kuzu kavurma
*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da brokoli salata
Turşu (organik, ev yapımı)
CUMARTESİ
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
Sebzeli omlet (1 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak / pazı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Zeytin (5 adet)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Çiğ badem (10 adet)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke ve limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Lupin unlu ekmek (1 dilim için)
Akşam (Tercihen hava kararınca)
Domatesli kabak çorbası
150 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)
PAZAR
Menemen (2 yumurta ile)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Salatalık (orta boy) + 4-5 yaprak marul + 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
Zeytin (10 adet)
Lupin unlu ekmek (1 dilim için)
Ceviz (3 adet)
Akşam (Tercihen hava kararınca)
Domatesli kabak çorbası
150 gram köfte
100 gram köz patlıcan(1 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın.Üzerine köfteleri koyun.
2 yemek kaşığı ev yoğurdu
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 litrenin üzerinde olması önerilir