

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)

## 2. HAFTA

### PAZARTESİ

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

Sahanda yumurta (2 yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)

30 gr pastırma

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon )



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

Kabak sote (1 adet kabak ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Toz kollajen 1 ölçek

### SALI

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

Haşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar)

1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon ve sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram hindi ızgara tava

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

Fındık (10 adet)

### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (1 adet + 1 tatlı kaşığı tereyağı ile)

Kasap sucuk (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

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

Fındık (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram ciğer kavurma (istenilen baharatlarla)

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)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### PERŞEMBE

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

Sebzeli omlet (1 yumurta, 1 adet yeşil biber, 5 yaprak ıspanak / pazı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (10 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke ve limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
1/2 avokado
<b>Akşam (Tercihen hava kararınca)</b>
250 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)
<b>CUMA</b>
<b>Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)</b>
Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)
Badem unu ekmeği (1 dilim)
Ceviz (5 adet)
<b>Akşam (Tercihen hava kararınca)</b>
Kıymalı lahana / kabak yemeği
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Badem unu ekmeği (1 dilim)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)
<b>CUMARTESİ</b>
<b>Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)</b>
Yumurtalı ıspanak/pazı/ semizotu kavurma (2 yumurta, 100 gr. Ispanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tercihen
Zeytin (10 adet)
Badem unu ekmeği (1 dilim)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal tere, limon ile)
3 cherry domates
Bitter çikolata (2 kare)
<b>Akşam (Tercihen hava kararınca)</b>
200 gram kırmızı et ile güveç (domates, biber ve soğan ile)
Semizotu salatası (2 avuç semizotu, 1 adet orta boy domates, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Fındık (20 adet)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)
<b>PAZAR</b>
<b>Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)</b>
Menemen (1 yumurta ile)
30 gr pastırma
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Badem unu ekmeği (1 dilim)
Zeytin (5 adet)
<b>Akşam (Tercihen hava kararınca)</b>
Patlıcan kebabı (2 adet orta boy patlıcan, 200 gram kıyma ile yapılan köfte: patlıcanlar halka halka doğranıp çöp şişe bir patlıcan bir köfte şeklinde dizilir. Fırında ya da airfry da pişirilir)
*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ekleyelim)
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