

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)

6. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

*Lor ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Çıtır tavuk (Tarifin yarısını tüketelim)

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 1/4 kırmızı pancar, yarım kırmızı soğan + limon, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

*Lor ekmeği (1 dilim)

30 gram beyaz peynir

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık limon, sirke ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

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

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler roka, yarım turp, tere, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Mantarlı tavuk sote

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

Çiğ badem (10 adet)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Salatalık (orta boy) ,4-5 yaprak marul, 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Fındık (20 adet)

Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kabak çorbası
150 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
Roka salatası (yarım bağ roka, 5 adet fındık turp, 1/4 kırmızı pancar, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)
CUMA
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
Kabak çekirdeği unlu tost
1 adet közlenmiş kapy biber (50 gr)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Ceviz (3 adet)
Akşam (Tercihen hava kararınca)
*Kabak çorbası
*Tavuklu salata
CUMARTESİ
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
30 gr pastırma
Salatalık (orta boy) + 2-3 dilim turp + 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile
Zeytin (5 adet)
Ceviz (3 adet)
Akşam (Tercihen hava kararınca)
Enginar ya da karnabahar mantısı (150 gr kıyma ile)
2 küçük kare bitter çikolata
PAZAR
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
Menemen (2 yumurta ile)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ile)
*Lor ekmeği (1 dilim)
Akşam (Tercihen hava kararınca)
Kıymalı - Yumurtalı ıspanak / semizotu/ pazı kavurma (2 yumurta, 50 gr. kıyma, 100 gr. Ispanak, 1 yk zeytinyağı, soğan
Köz biber salatası (1 adet kapy biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)
* 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 litre nin üzerinde olması önerilir
* Günlük çorbaları isteğinize göre değiştirebilirsiniz

