	RÜVEYDA ÖZCAN / 9-13 NİSAN 2025
er sabah güne başlarken: su bardağı ılık su + 1 yk. zeytinyağı + 5-10 damla lim urşun geçirmez kahve (1 fincan kahve + 1 tatlı kaşığı	
HAFTA	Tillidiotali ocvizi yagi voya toroyagi oddo yagi
ARŞAMBA	
ğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	
ahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)	
indi füme (2 dilim)	
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)	
	ük salatalık, limon ve sirke + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ileş AĞLIK
eytin (10 adet)	DANISMANLIK
eviz (5 adet)	
kşam (Tercihen hava kararınca)	
50 gram köfte	
kase yeşil salata+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile	
ollajen (1 ölçek 10 gram)	
, , , , , ,	
ERŞEMBE	
ğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	
aşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı k	aşığı tereyağı ve istenilen baharatlar
indi füme (2 dilim)	, , ,
arım avokado	
aşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)	
	ydanoz, limon, sirke ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
eytin (10 adet)	
herry domates (2 adet)	
kşam (Tercihen hava kararınca)	
atlıcan musakka	
aşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)	
adet çilek ya da orman meyveleri	
abak çekirdeği (1 avuç)	
ollajen (1 ölçek 10 gram)	
UMA	
ğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	
ahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)	
eytin (10 adet)	
aşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)	
herry domates (2 adet)	
evsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.	sirke,imon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağıile)
kşam (Tercihen hava kararınca)	
50 gram Tavuk eti ile güveç (domates, biber ve soğan	ile)
evsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, ya	ırım turp, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)
aşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)	
eviz (3 adet)	
itter çikolata (2 kare)	
ollajen (1 ölçek 10 gram)	
UMARTESİ	
ğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	
avurmalı yumurta (2 yumurta, 50 gr. kavurma,isteniler	n baharatlar)
eytin (10 adet)	

Cherry domates (2 adet)	
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz sirke ve limon ile)	
Akşam (Tercihen hava kararınca)	
Kabak kavurması (1 adet kabak + 1 domates + 1 biber) + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)	
100 gram köfte	
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)	
Kabak çekirdeği (1 avuç)	
Kollajen (1 ölçek 10 gram)	
PAZAR	
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	
Haşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar	
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)	
Zeytin (10 adet)	
Yarım avokado	
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)	
Ceviz (5 adet)	
Bitter çikolata (2 kare)	
Akşam (Tercihen hava kararınca)	
150 gram hindi izgara tava	
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)	
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)	
* 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	