AYSE TURAN USLU / 3-9 MART 2025

TUNA SAĞLIK

DANISMANLIK

4. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Avokadolu omlet

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

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Mantarlı tavuk sote (100 gr tavuk ile)

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

Tursu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Yerelmalı Brokoli Salatası

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

CARSAMBA

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 vs. + limon, sirke ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram Tavuk eti ile güveç (salça, biber ve soğan ile)

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ev yapımı turşu

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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)

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Ev yapımı turşu

Kabak çekirdeği (1 avuç)

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça) Zeytin (5 adet) Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) Akşam (Tercihen hava kararınca) Enginar ya da karnabahar mantısı Çiğ badem (10 adet) 2 küçük kare bitter çikolata Kollajen (1 ölçek 10 gram) CUMARTESİ Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Yumurtalı ıspanak kavurma (1 yumurta, 100 gr. Ispanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tercihen soğan Tulum / kaşar peyniri (30 gram) Zeytin (5 adet) Ceviz (3 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram somon fleto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim. 2 avçı yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı 5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları,en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın. 1 yemek kaşığı tahin PAZAR Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) 1/2 avokado Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı) Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin)	Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
Zeytin (5 adet) Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) Akşam (Tercihen hava kararınca) Enginar ya da kamabahar mantısı Çiği badem (10 adet) 2 küçük kare bitter çikolata Kollajen (1 ölçek 10 gram) CUMARTESİ Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Yumurtalı ıspanak kavurma (1 yumurta, 100 gr. Ispanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tercihen soğan Tulum / kaşar peyniri (30 gram) Zeytin (5 adet) Ceviz (3 adet) Ceviz (3 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram somon fleto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim. 2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları,en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın. 1 yemek kaşığı tahin PAZAR Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) 1/2 avokado Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı) Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatları ile) * 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		•
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) Akşam (Tercihen hava kararınca) Enginar ya da kamabahar mantısı Çiğ badem (10 adet) 2 küçük kare bitter çikolata Kollajen (1 ölçek 10 gram) CUMARTESİ Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Yumurtalı ıspanak kavurma (1 yumurta, 100 gr. Ispanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tercihen soğan Tulum / kaşar peyniri (30 gram) Zeytin (5 adet) Ceviz (3 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram somon fleto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim. 2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları,en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın. 1 yemek kaşığı tahin PAZAR Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) 1/2 avokado Yeşillikler (derectu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı) Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatları ile) * 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		
Tulum / kaşar peyniri (30 gram) Akşam (Tercihen hava kararınca) Enginar ya da karnabahar mantısı Çiğ badem (10 adet) 2 küçük kare bitter çikolata Kollajen (1 olçek 10 gram) CUMARTESİ Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Yumurtalı ıspanak kavurma (1 yumurta, 100 gr. Ispanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tercihen soğan Tulum / kaşar peyniri (30 gram) Zeytin (5 adet) Ceviz (3 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram somon fleto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim. 2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları,en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın. 1 yemek kaşığı tahin PAZAR Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) 1/2 avokado Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı) Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatları ile) * 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	•	
Akşam (Tercihen hava kararınca) Enginar ya da karnabahar mantısı Çiği badem (10 adet) 2 küçük kare bitter çikolata Kollajen (1 ölçek 10 gram) CUMARTESİ Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Yumurtalı ıspanak kavurma (1 yumurta, 100 gr. Ispanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tercihen soğan Tulum / kaşar peyniri (30 gram) Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram somon fleto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim. 2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları,en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın. 1 yemek kaşığı tahin PAZAR Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) 1/2 avokado Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı) Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatları ile) * 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		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
Enginar ya da karnabahar mantisi Çiğ badem (10 adet) 2 küçük kare bitler çikolata Kollajen (1 ölçek 10 gram) CUMARTESİ Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Yumurtalı ıspanak kavurma (1 yumurta, 100 gr. Ispanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tercihen soğan Tulum / kaşar peyniri (30 gram) Zeytin (5 adet) Ceviz (3 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram somon fileto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim. 2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları,en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın. 1 yemek kaşığı tahin PAZAR Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) 1/2 avokado Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı) Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile) * 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		
Çiğ badem (10 adet) 2 küçük kare bitter çikolata Kollajen (1 ölçek 10 gram) CUMARTESİ Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Yumurtalı ıspanak kavurma (1 yumurta, 100 gr. İspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tercihen soğan Tulum / kaşar peyniri (30 gram) Zeytin (5 adet) Ceviz (3 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram somon fleto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim. 2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları,en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın. 1 yemek kaşığı tahin PAZAR Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) 1/2 avokado Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı) Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile) * Ara öğün (Tercihen saat 15:00-16:00 civarında): Maden suyu (2 çimdik kaya tuzu ve limon 5-10 damla limon sıkılmış şeklide) * Günlük ortalama 5000 adım önerilir		·
Z küçük kare bitter çikolata Kollajen (1 ölçek 10 gram) CUMARTESİ Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Yumurtalı ıspanak kavurma (1 yumurta, 100 gr. Ispanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tercihen soğan Tulum / kaşar peyniri (30 gram) Zeytin (5 adet) Ceviz (3 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram somon fleto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim. 2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı 5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları,en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın. 1 yemek kaşığı tahin PAZAR Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) 1/2 avokado Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı) Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile) * 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		•
CUMARTESİ Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Yumurtalı ispanak kavurma (1 yumurta, 100 gr. Ispanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tercihen soğan Tulum / kaşar peyniri (30 gram) Zeytin (5 adet) Ceviz (3 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram somon fleto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim. 2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı 5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları,en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın. 1 yemek kaşığı tahin PAZAR Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) 1/2 avokado Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı) Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile) * 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		
CUMARTESİ Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Yumurtalı ıspanak kavurma (1 yumurta, 100 gr. Ispanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tercihen soğan Tulum / kaşar peyniri (30 gram) Zeytin (5 adet) Ceviz (3 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram somon fleto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim. 2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı 5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları,en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın. 1 yemek kaşığı tahin PAZAR Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) 1/2 avokado Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı) Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile) * 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		•
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Yumurtalı ıspanak kavurma (1 yumurta, 100 gr. Ispanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tercihen soğan Tulum / kaşar peyniri (30 gram) Zeytin (5 adet) Ceviz (3 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram somon fleto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim. 2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları,en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın. 1 yemek kaşığı tahin PAZAR Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) 1/2 avokado Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı) Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile) * Ara öğün (Tercihen saat 15:00-16:00 civarında): Maden suyu (2 çimdik kaya tuzu ve limon 5-10 damla limon sıkılmış şeklide) * Günlük ortalama 5000 adım önerilir	rtollajt	on (1 dişek 10 gidin)
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Yumurtalı ıspanak kavurma (1 yumurta, 100 gr. Ispanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tercihen soğan Tulum / kaşar peyniri (30 gram) Zeytin (5 adet) Ceviz (3 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram somon fleto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim. 2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları,en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın. 1 yemek kaşığı tahin PAZAR Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) 1/2 avokado Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı) Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile) * Ara öğün (Tercihen saat 15:00-16:00 civarında): Maden suyu (2 çimdik kaya tuzu ve limon 5-10 damla limon sıkılmış şeklide) * Günlük ortalama 5000 adım önerilir	CUMA	ARTESİ
Yumurtalı ıspanak kavurma (1 yumurta, 100 gr. Ispanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tercihen soğan Tulum / kaşar peyniri (30 gram) Zeytin (5 adet) Ceviz (3 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram somon fleto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim. 2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı 5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları,en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın. 1 yemek kaşığı tahin PAZAR Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) 1/2 avokado Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı) Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatları ile) * 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		
Tulum / kaşar peyniri (30 gram) Zeytin (5 adet) Ceviz (3 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram somon fleto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim. 2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı 5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları,en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın. 1 yemek kaşığı tahin PAZAR Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) 1/2 avokado Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı) Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile) * 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		•
Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram somon fleto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim. 2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı 5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları,en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın. 1 yemek kaşığı tahin PAZAR Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) 1/2 avokado Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı) Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile) * 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		
Ceviz (3 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram somon fleto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim. 2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı 5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları,en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın. 1 yemek kaşığı tahin PAZAR Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) 1/2 avokado Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı) Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile) * 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		
Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram somon fleto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim. 2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı 5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları,en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın. 1 yemek kaşığı tahin PAZAR Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) 1/2 avokado Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı) Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile) * 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	-	
150 gram somon fleto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim. 2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı 5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları,en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın. 1 yemek kaşığı tahin PAZAR Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) 1/2 avokado Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı) Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile) *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		· /
2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı 5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları,en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın. 1 yemek kaşığı tahin PAZAR Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) 1/2 avokado Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı) Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile) * 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		
5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları,en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın. 1 yemek kaşığı tahin PAZAR Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) 1/2 avokado Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı) Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile) * 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		• • • • •
PAZAR Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) 1/2 avokado Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı) Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile) * 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	5 adet	mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları,en son balığı ekleyip
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) 1/2 avokado Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı) Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile) * 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		·
Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) 1/2 avokado Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı) Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile) * 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	PAZA	R
Tulum / kaşar peyniri (30 gram) 1/2 avokado Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı) Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile) * 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	Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
1/2 avokado Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı) Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile) * 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	Sahar	da yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı) Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile) * 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	Tulum	/ kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (5 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile) * 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	1/2 av	okado
Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile) * 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	Yeşillil	kler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile) * 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	Zeytin	(5 adet)
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile) * 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	Akşar	n (Tercihen hava kararınca)
* 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	150 gı	am haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin)
sıkılmış şekilde) * Günlük ortalama 5000 adım önerilir		
* Günlük ortalama 5000 adım önerilir		
Guniuk su tuketiini 2 iitieniin uzennue oimasi oneniii		
	Gun	uk su tuketiini 2 iitieriiii uzeriinde oiinasi oneriiii