

AZİME SÜRÜCÜ / 2. HAFTA

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)

Hindi -somon-et füme (2 dilim)

*Keten tohumu ekmeği

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kıymalı kabak/yeşil fasulye

Yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

*Keten tohumu ekmeği

Toz kollajen 1 ölçek

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

*Keten tohumu ekmeği 2 dilim

Zeytin (10 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram ızgara tavuk göğsü (1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlarla ile marine edilmiş)

Fırında karnabahar kızartma (150 gram karnabahar, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlarla fırınlanacak.)

5 adet çilek

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

1 yumurta, 1 çorba kaşığı badem unu ile krep (1 çay kaşığı zeytinyağı tavayı yağlamak için)
yumurta ve badem ununu çırpın, istediğiniz baharatları ekleyin Kısık ateşli tavayı yağlayarak arkalı önlü pişirin

Hindi -somon-et füme (2 dilim)

Zeytin (10 adet)

Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu, 4-5 yaprak marul, 4-5 dal maydanoz + 1 dilim limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. tavada ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

Yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

Bitter çikolata (2 kare)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

*Keten tohumu ekmeği

Zeytin (10 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Mantarlı tavuk sote

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

Çiğ badem (10 adet)

CUMA
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
Mantarlı yumurta(100 gr mantar, 1 yemek kaşığı tereyağı, 2 adet yumurta,tuz ve istenilen baharatlar)(Mantarıları ay şeklinde doğrayın ve tereyağında soteleyin. Üzerine yumurtayı kırın tuz ve istediğiniz baharatları ekleyip karıştırın.)
*Keten tohumu ekmeği 2 dilim
Cherry domates (2 adet)
Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu,4-5 dal maydanoz + 2 adet fındık turp + 1 dilim limon ve sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Zeytin (5 adet)
Ceviz (3 adet)
Akşam (Tercihen hava kararınca)
Urfa / adana kebab 200 gram (1 porsiyon)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Bitter çikolata (2 kare)
CUMARTESİ
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
30 gr pastırma ya da sucuk
*Keten tohumu ekmeği 2 dilim
Zeytin (10 adet)
Ceviz (3 adet)
Mevsim Yeşillikleri (maydanoz, marul, turp, yarım kırmızı pancar vs. + sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Akşam (Tercihen hava kararınca)
150 gram köfte (ekmeksiz, baharatlarla)
Mevsim salata (marul, dereotu, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Toz kollajen 1 ölçek
PAZAR
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Zeytin (10 adet)
Cherry domates (2 adet)
Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu,4-5 yaprak marul,4-5 dal maydanoz + 2 adet fındık turp + 1 dilim limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
*Keten tohumu ekmeği
Akşam (Tercihen hava kararınca)
200 gram kırmızı et ile güveç (domates, biber ve soğan ile)
Yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı 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
* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir

