

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)

11. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan kebabı (2 adet orta boy patlıcan, 150 gram kıyma ile yapılan köfte: patlıcanlar halka halka doğranıp çöp şişe bir patlıcan bir köfte şeklinde dizilir. Fırında ya da airfry da pişirilir)

Yoğurtlu kırmızı pancar salatası

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Fındık (10 adet)

1 adet elma ya da kivi (100 gr)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Fındık (10 adet)

Zeytin (10 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak ya da kereviz çöktürme kebabı

* Yoğurt (kebabın üzerine servis etmek için 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yeşil fasulye yemeği

*Mantırlı tavuk sote

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

Turşu (organik, ev yapımı)

*Browni kurabiye (2 adet)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli ya da ıspanaklı muffin

Çiğ badem (10 adet)

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, maydanoz, marul vs + sirke ve limon ile)

1 adet elma, mandalina ya da kivi (100 gr)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Lahana Lazanya

* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

[illegible]