

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)

Turşu (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)

ÇARŞAMBA**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)

CUMA
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
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. ıspanak, 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 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
* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir