

**FERDA DAMGACI / 2-8 ARALIK 2024**

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)

**1. HAFTA****PAZARTESİ****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

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

Zeytin (10 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

\*Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gram köfte

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

Ceviz (3 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

**SALI****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Menemen (2 yumurta ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile )

Zeytin (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gram tavuk pizola fırında (istenilen baharatlarla ile marine edilmiş)

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

Çiğ badem (20 adet)

**ÇARŞAMBA****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

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

Hindi füme (2 dilim)

Zeytin (10 adet)

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber

Ceviz (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

\*Kıymalı kabak/ bamya yemeği (150 gram kıyma ile)

\*Brokoli salatası

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Turşu (organik, ev yapımı)

**PERŞEMBE****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Zeytin (10 adet)

Hindi füme (2 dilim)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, turp vs. + sirke ve limon ile)
Cherry domates (2 adet)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Ceviz (5 adet)
<b>Akşam (Tercihen hava kararınca)</b>
Yeşil fasulye yemeği (4 yemek kaşığı susuz)
150 gram köfte
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, çeyrek soğan vs. + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
<b>CUMA</b>
<b>Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)</b>
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 füme (2 dilim)
Zeytin (5 adet)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
<b>Akşam (Tercihen hava kararınca)</b>
Izgara biftek (150 gram)
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Turşu (organik, ev yapımı)
Çiğ badem (10 adet)
<b>CUMARTESİ</b>
<b>Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)</b>
Mantarlı omlet (1 yumurta, 2 mantar, 1 biber, 1 tatlı kaşığı tereyağı, tuz, baharatlar)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Çiğ badem (20 adet)
<b>Akşam (Tercihen hava kararınca)</b>
200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
Roka salatası (yarım bağ roka, 5 adet fındık turp, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)
Ceviz (3 adet)
<b>PAZAR</b>
<b>Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)</b>
Sucuklu yumurta (60 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)
Zeytin (10 adet)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)
Çiğ badem (10 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, turp, sirke ve limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
<b>Akşam (Tercihen hava kararınca)</b>
*Tavuklu Mantar Sote
Roka salatası (yarım bağ roka, 5 adet fındık turp, 3 adet cherry domates, 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
	*Yeşillikler için sevdiklerinizle değiştirebilirsiniz.
	*Fındık turp yerine normal turp da kullanabilirsiniz.