	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
2. HAFTA PAZARTESİ				
PAZARTESI Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	90	0	0	10
Hindi -somon-et füme (2 dilim)	54	2		2
Keten tohumu ekmeği Zeytin (10 adet)	56 80	0		8
reşillikler (4 yaprak marul, 4-5 dal dereotu, 4-5 dal maydanoz, limon ve	95	2		14
Çiğ badem (20 adet)	150	1	5	14
Akşam (Tercihen hava kararınca) Kıymalı kabak/yesil fasulye	363	0	30	27
Yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile	95	2		14
Keten tohumu ekmeği	56	1	4	4
Toz kollajen 1 ölçek	40 1079	9		97
SALI	1079	9	90	97
Òğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	90	0	0	10
laşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı e istenilen baharatlar	209	2	12	17
Keten tohumu ekmeği 2 dilim	112	2		8
Zeytin (10 adet)	80	0	1	8
'eşillikler (4 yaprak marul, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ve 1 emek kaşığı zeytinyağı ile)	146	2	3	14
Akşam (Tercihen hava kararınca)				
150 gram ızgara tavuk göğsü (1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen b	345	0	30	25
ırında karnabahar kızartma (150 gram karnabahar, 1 yemek kaşığı eytinyağı ve istenilen baharatlarla fırınlanacak.)	150	5	1	14
5 adet çilek	25	4		0,3
Foz kollajen 1 ölçek	40	0	10	0
PADSAMBA	1197	15	65,5	96,3
ÇARŞAMBA Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	90	0	0	10
yumurta, 1 çorba kaşığı badem unu ile krep (1 çay kaşığı zeytinyağı				.0
avayı yağlamak için) rumurta ve badem ununu çırpın, istediğiniz baharatları ekleyin Kısık				
ıteşli tavayı yağlayarak arkalı önlü pişirin	143	1		11
Hindi -somon-et füme (2 dilim)	54	2		2
Zeytin (10 adet) Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu,4-5 yaprak marul, 4-5 dal maydanoz	76 146	0		8 14
vievsim reşillikleri (4-5 dal dereotu,4-5 yaprak marul, 4-5 dal maydanoz Ceviz (5 adet)	146	1		14
Akşam (Tercihen hava kararınca)	. 70		7	
200 gr. tavada ya da firinda balik (çupra, levrek, alabalik vs.)	270	0		14
/eşil salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile	95	2		14
Sitter çikolata (2 kare)	39 1059	10		90
PERŞEMBE	1039		- 04	- 90
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	90	0		10
Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)	205	1		17
Keten tohumu ekmeği	56	0		4
Zeytin (10 adet) Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2	80	0	1	8
adet küçük yeşil biber + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile	95	7	1	7
Ceviz (3 adet)	93	1	2	9
Akşam (Tercihen hava kararınca)	001		05	,-
Mantarlı tavuk sote Vesil salata (marul, dereotu, kırmızı lahana, 1 vemek kasığı zevtinyağı)	321 95	7 2		17 14
/eşil salata (marul, dereotu, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı) Çiğ badem (10 adet)	79	1		
	1114			93
CUMA				
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Mantarlı yumurta(100 gr mantar, 1 yemek kaşığı tereyağı, 2 adet	90	0	0	10
rumurta,tuz ve istenilen baharatlar)(Mantarları ay şeklinde doğrayın				
ve tereyağında soteleyin. Üzerine yumurtayı kırın tuz ve istediğiniz baharatları ekleyip karıştırın.)	229	4	15	17
Keten tohumu ekmeği 2 dilim	112			8
Cherry domates (2 adet)	17	2	1	0
Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu,4-5 dal maydanoz + 2 adet fındık tu	83	2		7
Zeytin (5 adet)	80	0		4 9
Ceviz (3 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca)	93	1	2	9
Jrfa / adana kebap 200 gram (1 porsiyon)	322	1	30	22
vlevsim Yeşillikleri (dereotu, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zey	155	0		14
Bitter çikolata (2 kare)	50			3
	1231	14	65	94
UMARTESI	90	0	0	10
				4
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) 80 gr pastırma ya da sucuk	72			8
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) 30 gr pastırma ya da sucuk Keten tohumu ekmeği 2 dilim	112			
Ď ýle (Tercihen saat 12:00 civarında) 80 gr pastırma ya da sucuk Keten tohumu ekmeği 2 dilim Zeytin (10 adet)	112 80	0		
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) 80 gr pastırma ya da sucuk Keten tohumu ekmeği 2 dilim Zeytin (10 adet) Ceviz (3 adet)	112		2	9
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) 10 gr pastırma ya da sucuk Keten tohumu ekmeği 2 dilim 2eytin (10 adet) 2eviz (3 adet) Mevsim Yeşillikleri (maydanoz, marul, turp, yarım kırmızı pancar vs. + ş	112 80 93	0	3	9
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. + \$ akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram köfte (ekmeksiz, baharatlarla)	112 80 93	0	3	9
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) 30 gr pastırma ya da sucuk "Kelen tohumu ekmeği 2 dilim Zeytin (10 adet) Ceviz (3 adet) Mevsim Yeşillikleri (maydanoz, marul, turp, yarım kırmızı pancar vs. + 5 Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gram köfte (ekmeksiz, baharatlarla) Mevsim salata (marul, dereotu, kırmızı lahana, yarım turp, yarım	112 80 93 35	0 1 2	2 3	9 14
CUMATESI Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) 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. + ş 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 olçek	112 80 93 35	0 1 2	2 3 27 3	9

						21/68/102			
Her sabah güne başlarkırı. 1 su bardaşı lik su - 1 yk. zeytinyağı + 5-10 damla limon - 1 yk. elma sirkesi 1 supara peçirmez kative († lincan kahne + 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı veya tereyağı/sade yağ)	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ	kilo:85		NOTLAR [1]	HATICE ERIŞ C	ABİ DEN ALDIK
PAZAR									
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	90	0	0	10					
Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)	279	2	16	23					
Zeytin (10 adet)	80	0	1	8					
Cherry domates (2 adet)	17	2	1	0					
Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu,4-5 yaprak marul,4-5 dal maydanoz	83	2	3	7					
*Keten tohumu ekmeği	56	1	4	4					
Akşam (Tercihen hava kararınca)									
200 gram kırmızı et ile güveç (domates, biber ve soğan ile)	423	5	40	27					
Yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile	95	2	3	14					
	1123	14	68	93					
* 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									

[1] SAKATAT VE LUPİN UNU YOK.