

Gün 1

Kahvaltı (Dışarıda):

- 1 porsiyon sebzeli omlet (2 yumurta)
- 2 dilim normal ekmek
- Domates + salatalık + yeşil biber
- 6 adet zeytin

Öğle (Dışarıda):

- 1 porsiyon ızgara tavuk göğsü
- 1 küçük kâse bulgur pilavı
- Salata: Domates + salatalık + kıvırcık + limon + zeytinyağı

Akşam (Evde):

- 1 porsiyon dana köfte (5–6 adet)
- 4–5 yemek kaşığı haşlanmış basmati pirinç
- Buharda brokoli + kabak
- Salata: Roka + domates + salatalık + kıvırcık + maydanoz
- 1 dilim karpuz

Gün 2

Kahvaltı:

- 1 porsiyon hindi füme tost (normal ekmek ile)
- Domates + salatalık + yeşil biber
- 1 küçük muz

Öğle:

- 1 porsiyon ızgara somon
- 1 küçük porsiyon karabuğday pilavı
- Izgara sebzeler (kabak + patlıcan + kırmızı biber)

Akşam:

- 1 porsiyon tavuk sote (biber + kabak + domates ile)
- Yarım porsiyon tam buğday makarna
- Salata: Kıvırcık + domates + salatalık + havuç rendesi + limonlu sos
- 1 porsiyon çilek

Gün 3

Kahvaltı:

- 1 porsiyon lor peynirli omlet (2 yumurta + lor)
- 2 dilim ekmek
- Domates + salatalık
- 1 küçük elma

Öğle:

- 1 porsiyon ızgara dana biftek
- 1 porsiyon mercimek salatası (yeşillik + domates + salatalık + az haşlanmış mercimek + limon)
- Izgara sebze tabağı

Akşam:

- 1 porsiyon ızgara hindi göğsü
- 4–5 yemek kaşığı basmati pirinç
- Haşlanmış kabak + havuç
- Salata: Domates + salatalık + kıvırcık + dereotu
- 1 dilim kavun

Gün 4**Kahvaltı:**

- 1 porsiyon menemen (2 yumurta + domates + biber)
- 2 dilim ekmek
- 5–6 adet zeytin
- 1 küçük kâse karpuz

Öğle:

- 1 porsiyon ızgara köfte
- 1 küçük porsiyon nohutlu salata (domates + biber + az nohut + yeşillik)
- 1 porsiyon ızgara sebze

Akşam:

- 1 porsiyon fırında tavuk but
- 1 küçük porsiyon tam buğday makarna
- Salata: Domates + roka + salatalık + kıvırcık + kırmızı lahana
- 1 porsiyon kiraz

Gün 5**Kahvaltı:**

- 1 porsiyon hindi füme sandviç (normal ekmek ile)
- Domates + salatalık + yeşil biber
- 1 küçük armut

Öğle:

- 1 porsiyon ızgara levrek
- 1 küçük porsiyon kinoa pilavı
- 1 büyük kâse salata (kıvırcık + domates + salatalık + maydanoz + limon)

Akşam:

- 1 porsiyon dana et sote
- 4–5 yemek kaşığı basmati pirinç
- Buharda brokoli + kabak
- Salata: Domates + salatalık + kıvırcık + havuç rendesi
- 1 küçük şeftali

Gün 6**Kahvaltı:**

- 1 porsiyon lor peynirli tost (normal ekmek ile)
- Domates + salatalık + yeşil biber
- 5 adet ceviz yarısı

Öğle:

- 1 porsiyon ızgara tavuk göğsü
- Yarım porsiyon yeşil mercimek yemeği
- 1 porsiyon ızgara sebze

Akşam:

- 1 porsiyon ızgara hindi şiş
- 1 küçük porsiyon tam buğday makarna
- Salata: Domates + roka + salatalık + kıvırcık + kırmızı lahana
- 1 porsiyon üzüm

Gün 7**Kahvaltı:**

- 1 porsiyon sebzeli omlet (2 yumurta + biber + domates)
- 2 dilim ekmek
- Salatalık + domates
- 1 küçük kâse çilek

Öğle:

- 1 porsiyon ızgara köfte
- 1 küçük porsiyon nohut salatası (domates + salatalık + az haşlanmış nohut + yeşillik)
- 1 porsiyon ızgara sebze

Akşam:

- 1 porsiyon ızgara tavuk göğsü
- 4–5 yemek kaşığı karabuğday pilavı
- Buharda brokoli + kabak
- Salata: Domates + kıvırcık + salatalık + maydanoz + limon
- 1 porsiyon kavun