

## Bora Karacaer 2

### Alternatif Gün 1

#### Kahvaltı

- 50 g yulaf ezmesi (biraz suyla şişirilebilir)
- 1 tatlı kaşığı chia tohumu
- 1 küçük muz
- 20 adet çiğ fındık

#### Öğle

- 250 g ızgara somon
- 80 g çiğ bulgur
- Buharda brokoli + karnabahar
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

#### Akşam

- 250 g hindi kıyma ile kabak-dolma veya sebze sote
- 80 g çiğ kinoa
- Izgara biber + mantar
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

### Alternatif Gün 2

#### Kahvaltı

- 3 tam yumurta (menemen – domates + biber + 1 çay kaşığı zeytinyağı)
- 4 dilim glutensiz ekmek veya tam buğday ekmek
- 20 adet ceviz içi
- Salatalık + roka + maydanoz

#### Öğle

- 250 g ızgara tavuk but (kemiği alındıktan sonra)
- 80 g çiğ karabuğday (haşlanmış)
- Haşlanmış kabak + brüksel lahanası
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

#### Akşam

- 250 g levrek (ızgara veya fırında)
- 80 g çiğ tatlı patates (haşlanmış veya fırınlanmış)
- Izgara kuşkonmaz + havuç
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

### Alternatif Gün 3

#### Kahvaltı

- 2 tam yumurta + 80 g lor peyniri (karıştırılıp omlet)
- 3 dilim tam buğday ekmek
- 20 adet badem

- Domates + salatalık + taze nane

### **Öğle**

- 250 g yağsız dana antrikot (ızgara)
- 80 g çiğ basmati pirinç
- Buharda brokoli + kabak
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

### **Akşam**

- 250 g tavuk göğsü (ızgara ya da fırında)
- 80 g çiğ makarna
- Izgara biber + mantar
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı