

Bora Karacaer 2

Alternatif Gün 1

Kahvaltı

- 200 g laktozsuz yoğurt
- 40 g yulaf ezmesi (biraz suyla şişirilebilir)
- 1 tatlı kaşığı chia tohumu
- 1 küçük muz (100 g)
- 8 adet çiğ fındık

Öğle

- 180 g ızgara somon
- 60 g çiğ bulgur (haşlanmış ~170 g)
- Buharda brokoli + karnabahar
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Akşam

- 170 g hindi kıyma ile kabak-dolma veya sebze sote
- 70 g çiğ kinoa (haşlanmış)
- Izgara biber + mantar
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Alternatif Gün 2

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (menemen – domates + biber + az zeytinyağı)
- 2 dilim glutensiz ekmek veya tam buğday ekmek
- 5 adet ceviz içi
- Salatalık + roka + maydanoz

Öğle

- 180 g ızgara tavuk but
- 70 g çiğ karabuğday (haşlanmış)
- Haşlanmış kabak + brüksel lahanası
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Akşam

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

Alternatif Gün 3

Kahvaltı

- 2 tam yumurta + 100 g lor peyniri (karıştırılıp omlet)
- 2 dilim tam buğday ekmek

- 6 adet badem
- Domates + salatalık + taze nane

Öğle

- 180 g dana antrikot (ızgara)
- 70 g çiğ basmati pirinç (haşlanmış ~200 g)
- Buharda brokoli + kabak
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Akşam

- 170 g tavuk göğsü (ızgara ya da fırında)
- 70 g çiğ mercimek makarna (haşlanmış)
- Izgara biber + mantar
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı