

Özgül Aydoğan

1. Gün

Kahvaltı

- 2 tam yumurta (haşlama veya zeytinyağında omlet)
- 80 g lor peyniri (inek yerine süt toleransına uygunsa laktozsuz tercih edilebilir)
- 5 adet çiğ badem
- Domates + salatalık + yeşil biber

Ara Öğün

- 1 küçük avokado (100 g)
- 1 avuç çiğ fındık (20 g)

Akşam Yemeği

- Izgara tavuk göğsü (250 g)
- Haşlanmış brokoli (100 g) + kabak (100 g)
- Haşlanmış tatlı patates (120 g)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

2. Gün

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (sebzeli omlet: kabak + biber)
- 1 dilim glutensiz ekmek
- 6 adet zeytin
- Salatalık + roka

Ara Öğün

- 150 g laktozsuz yoğurt (varsa probiyotik destekli)
- 1 yemek kaşığı keten tohumu

Akşam Yemeği

- Izgara levrek (250 g)
- Buharda kuşkonmaz (100 g) + karnabahar (100 g)
- Karabuğday pilavı (50 g çiğden)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

3. Gün

Kahvaltı

- 2 tam yumurta (haşlama)
- 100 g beyaz peynir (az tuzlu)
- 1 avuç ceviz (20 g)
- Domates + salatalık + dereotu

Ara Öğün

- 1 küçük elma (lif için)
- 10 adet çiğ badem

Akşam Yemeği

- Izgara hindi göğsü (250 g)
- Haşlanmış kabak (100 g) + havuç (100 g)
- Kinoa (60 g çiğden)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı