

Özgül Bilkay Karadağ

Menü 1

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (zeytinyağında omlet)
- 100 g lor peyniri
- 1 küçük haşlanmış patates
- Salatalık + domates + roka + maydanoz

Akşam Yemeği

- 300 g somon (ızgara veya fırın)
- 80 g çiğ basmati pirinç (~230 g pişmiş)
- Izgara kabak + biber (1 yemek kaşığı zeytinyağı)
- Limonlu roka + domates salatası



Menü 2

Kahvaltı

- 3 haşlanmış yumurta
- 80 g hindi füme
- 2 küçük haşlanmış patates (üzerine 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
- Domates + salatalık + roka

Akşam Yemeği

- 350 g levrek veya çipura (ızgara)
- 85 g çiğ karabuğday (~220 g pişmiş)
- Buharda brokoli + havuç (1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
- Yeşil salata (kivircik + domates + salatalık)



Menü 3

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (zeytinyağında menemen – domates + biber ile)
- 100 g beyaz peynir
- 1 küçük haşlanmış patates
- Marul + roka + domates

Akşam Yemeği

- 250 g ton balığı (suda, konserve – fazla tuzluysa yıkanmış)
- 80 g çiğ kinoa (~200 g pişmiş)
- Izgara kabak + kırmızı biber (1 yemek kaşığı zeytinyağı)
- Salata (marul + salatalık + roka)