

Rümeysa Danış

Gün 1

Kahvaltı

- 3 tam haşlanmış yumurta
- 150 g lor peyniri
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- Salata: roka, salatalık, maydanoz, limon
- 1 tatlı kaşığı tereyağı (ekmek üzerine)

Öğle

- 200 g ızgara hindi göğüs (pişirme: 1 tatlı kaşığı ayçiçek yağı)
- 70 g çiğ karabuğday (pişmiş ~180 g)
- Izgara kabak + kırmızı biber + soğan

Akşam

- 200 gram yağsız kıyma (pişirme: 1 tatlı kaşığı tereyağı)
- 200 g haşlanmış patates
- Marul + kıvırcık + roka + havuç rendesi

Gün 2

Kahvaltı

- 2 dilim tam buğday ekmeği
- 100 g az yağlı beyaz peynir
- 3 tam yumurtadan omlet (kabak, yeşil biber + 1 tatlı kaşığı ayçiçek yağı)
- Roka + maydanoz

Öğle

- 200 g ızgara tavuk köfte (pişirme: 1 tatlı kaşığı tereyağı)
- 60 g çiğ bulgur (pişmiş ~150 g)

Marul + kıvırcık + roka + havuç rendesi

Akşam

- 230 g ızgara tavuk but (derisiz, 1 tatlı kaşığı ayçiçek yağı)
- 200 g haşlanmış patates
- Bol yeşil salata (roka, marul, salatalık, limon)
- 20 g çiğ fındık

Gün 3

Kahvaltı

- 100 g lor peyniri
- 3 tam haşlanmış yumurta
- 2 dilim tam buğday ekmeği (üzerine 1 tatlı kaşığı tereyağı)
- Roka + salatalık + maydanoz

Öğle

- 200 gram az yağlı veya yağsız kırmızı et (pişirme: 1 tatlı kaşığı ayçiçek

yağı)

- 70 g çiğ tam buğday makarna (pişmiş ~200 g)
- Izgara patlıcan + kırmızı biber

Akşam

- 200 g ızgara hindi göğüs (pişirme: 1 tatlı kaşığı tereyağı)
- 200 g haşlanmış patates
- Limonlu kıvırcık + roka + salatalık + havuç rendesi