

Yasemin Yavuz

Gün 1

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (zeytinyağında sebzeli omlet – kabak, biber, mantar)
- 2 dilim tam buğday ekmek
- 5 adet çiğ badem
- Salatalık + domates

Öğle

- 180 g ızgara tavuk göğsü
- 60 g çiğ basmati pirinç (haşlanmış ~180 g)
- Buharda brokoli + kabak + havuç
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Akşam

- 170 g yağsız dana kıyma ile sebzeli sote (kabak + biber + mantar)
- 60 g çiğ karabuğday (haşlanmış)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Gün 2

Kahvaltı

- 80 g hindi füme
- 2 dilim tam buğday ekmek1 küçük avokado (80 g)
- Salatalık + domates
- 6 adet çiğ fındık

Öğle

- 180 g ızgara hindi göğsü
- 70 g çiğ kinoa (haşlanmış ~180 g)
- Buharda kuşkonmaz + kabak
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Akşam

- 170 g dana biftek (ızgara)
- 70 g çiğ tatlı patates (haşlanmış)
- Haşlanmış brüksel lahanası + havuç
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Gün 3

Kahvaltı

- 150 g laktozsuz lor peyniri
- 2 tam yumurta (haşlanmış)
- 2 dilim tam buğday ekmek
- Salatalık + domates
- 5 adet çiğ badem

Öğle

- 180 g ızgara tavuk göğsü
- 60 g çiğ karabuğday (haşlanmış)
- Buharda brokoli + kabak + mantar
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Akşam

- 170 g yağsız dana kuşbaşı (ızgara veya haşlama)
- 60 g çiğ basmati pirinç (haşlanmış)
- Izgara kabak + biber + mantar
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı