

\*Uyandıktan hemen sonra biraz ısıtılmış limonlu su içelim.

<b>SABAH (09:30)</b>	1 tam haşlanmış yumurta + 10 adet zeytin + 2 dilim süzme peynir. Bolca yeşillik(maydanoz ve diğerleri.) 1 ortaboy domates ve salatalık.
--------------------------	---

**\*Sabah ile öğle yemeği arasında 1 kupa yeşil (2 adet).**

## **ÖĞLE**

<b>(13:00)</b>	1 yemek tabağı yeşillik salatası (kinoa 1 çb , chia tohumu3 yk, yeşil mercimek 1 çb). (haftanın 3-4 gün ızgara et (3köfte kadar veya ton balığı 2 adet küçük.))
----------------	---

**\*Öğle ile akşam arası 1 kupa yeşil çay (1 adet) ve 2 adet ceviz.**

## **AKŞAM**

<b>(18:00)</b>	5 yk sebze yemeği ve 3 yk yoğurt. Veya Sağlıklı salata çeşidi. Veya 5 yk yoğurt + 2 yk yulaf + ½ porsiyon meyve + 1 çk seylon tarçın.
----------------	---

**\*\*Yatarken 1 tk chia tohumu içiyoruz ve 1 adet madensuyu içinde maydanoz, dereotu, ıspanak ve nane blendereze edip üzerine yarım limon sıkıp içicez.**

**\*\*Su tüketimimiz en az 3 litre MUTLAKA**

**\*\*1 saat tempolu yürüyüş.**

**UZM. DYT. H. REŞAT GÜMÜŞSOY**