

**DIYETKAPIMAGELSİN.COM HAFTALIK MÖNÜ**

**PAZARTESİ ( 13 / 03 /2017)**

*Sabah- Plates Kahvaltı*

*Ara Öğün- Detox Çay*

*Öğle - Kereviz Begendili Köfte , Çoban Salata*

*Ara Öğün - Goji Beryli Fit Muffin*

*Akşam - Fırında Şakşuka , Yoğurt*

*Ara Öğün- Meyve*

**SALI ( 14 /03 /2017 )**

*Sabah - Kabaklı Omlet*

*Ara Öğün - Karabuğday Cips*

*Öğle - Zeytinyağlı Yaprak Sarma , Yoğurt*

*Ara Öğün - Meyve*

*Akşam - Zeytinyağlı Taze Fasulye, MercimekÇorba*

*Ara Öğün -Ceviz,Badem*

**ÇARŞAMBA ( 150 /03 /2017 ) detox günü**

*Sabah - Greyfurt, Lor Peynir, Maydanoz, 2 Yumurta*

*Ara Öğün - Yeşil Çay*

*Öğle - Detox Salata, Yoğurt*

*Ara Öğün - Arındırıcı Yeşil Detox Sıvı*

*Akşam - Brokoli Köfte , Isırgan Otu Çorbası*

*Ara Öğün - Kinoalı Kraker*

**PERŞEMBE (16 / 03 /2016 )**

**Sabah-** Yeşil Omlet

**Ara Öğün -** Meyve

**Öğle-** Fırında Kadınbudu Köfte , Ispanak Sote

**Ara Öğün -** Cevizli Yulafli Kurabiye

**Akşam -** Yoğurtlu Fırında Kabak Mücver , Mantar Çorba

**Ara Öğün -** Mini Sandviç

**CUMA ( 17 / 03 /2017 )**

**Sabah -** Mini Peynirli Börek

**Ara Öğün -** Detox Çay

**Öğle -** Somon Şiş , Gavurdağı Salata

**Ara Öğün -** Tarçinli Elma Dolması

**Akşam -** Rengarenk Nohut Salatası, Yoğurt

**Ara Öğün-** Galeta

**CUMARTESİ ( 18 / 03 / 2017)**

**Sabah -** Kahvaltı Tabağı

**Ara Öğün-** Meyve

**Öğle -**Etli Kuru Fasulye, Kepekli Pirinç Pilavı

**Ara Öğün -** Nar Pürelı Fırında Ananas

**Akşam -** Hardal Soslu Patates Salatası , İsli Patlıcan Çorba

**Ara Öğün -** Yoğurt

**PAZAR ( 19/03 / 2017)**

**Sabah - Nesfit, Süt**

**Ara Öğün - Meyve**

**Öğle- Izgara Köfte , Mevsim Salata**

**Ara Öğün - Serbest Öğün**

**Akşam - Zeytinyağlı Türlü , Yarma Çorba**

**Ara Öğün- Wasa**

**Afiyet Olsun.....**

**Diyetisyen Olgu Azizoğlu**

**Saygılarımla ....**