

Her sabah güne başlarken: Kurşun geçirmez kahve (1 fincan kahve + 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı veya tereyağı/sade yağ)

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 ince dilim tahin ekmeği arasına 30 gram sucuk,30 gram kaşar peyniri)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte
Yoğurtlu Kabak Mezesi
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Toz kollajen 1 ölçek

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (2 adet yumurta,5 adet mantar,1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)
Tahin ekmeği (1 dilim)
Ceviz (5 adet)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon ve sirke +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram tavuk ızgara tava
Brokoli salatası
Fındık (10 adet)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 adet + 1 tatlı kaşığı tereyağı ile)
Kasap sucuk (50 gram)
Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)
Zeytin (5 adet)
Tahin ekmeği (1 dilim)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk güveç
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)
Tahin ekmeği (1 dilim)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Zeytin (10 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile

1 adet közlenmiş kapya biber (50 gr)

Tulum peyniri (50 gram)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu domates çorbası

Patlıcan musakka (150 gr kıyma ile)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tavada Kaşarlı mantar

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. sirke ve limon ile)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Bitter çikolata (2 kare)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Taze Fasulyeli Yumurta Kavurması

Cevizli biber yoğurtlaması

Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık+ limon ve sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 gr. ızgara ya da tavada mevsim balığı

Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında Kıymalı Kabak Sandal

Yoğurtlu kırmızı pancar salatası

Ev yapımı turşu

Kabak çekirdeği (1 avuç)

* Ara öğün (Tercihen saat 15:00-16:00 civarında): Maden suyu (2 çimdik kaya tuzu ve limon 5-10 damla limon sıkılmış şekilde)

* Günlük ortalama 5000 adım önerilir

* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir

*TAHİN EKMEĞİ YERİNE(Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin ya da 20 adet çiğ badem tüketebilirsiniz)

