

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağı ılık su + 1 yk. zeytinyağı + 5-10 damla limon - 1 yk. elma sirkesi

Kurşun geçirmez kahve (1 fincan kahve + 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı veya tereyağı / sade yağ)

#### 19. HAFTA

##### PAZARTESİ

###### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs + limon, sirke ile

Zeytin (5 adet)

1/2 avokado



###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sebzeli Köfte

Cevizli Kaşık Salatası

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

##### SALI

###### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 ince dilim keten tohumu ekmeği arasına 50 gr kaşar peyniri, yeşillikler)

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

1/2 avokado

Ceviz (5 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan musakka

Yoğurtlu Brokoli

Çiğ badem (20 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

##### ÇARŞAMBA

###### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs + limon, sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile

\*Keten tohumu ekmeği

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Kıymalı kabak / Kıymalı taze fasulye yemeği

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

##### PERŞEMBE

###### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

\*Keten tohumu ekmeği

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs + limon, sirke ile

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Ciğer Kavurma (100 gram)

Avokado ve Rokalı Salata

\*Keten tohumu ekmeği

Bitter çikolata (2 kare)

##### CUMA

###### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

\*Keten tohumu ekmeği

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

Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat  
Mor Lahana Salası  
Cevizli Browni kek

**CUMARTESİ****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak ya da pazı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Zeytin (5 adet)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber  
Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)  
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)  
Cevizli Browni kek

**PAZAR****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Menemen (2 yumurta ile)  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
Zeytin (5 adet)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Çiğ badem (20 adet)  
\*Keten tohumu ekmeği

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuklu hünkar beğendi  
Kırmızı lahanalı Alabaş Salatası (alabaş yerine beyaz turp da kullanabilirsiniz)  
10 adet yaban mersini, çilek ya da orman meyveleri  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

- \* 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 litre nin üzerinde olması önerilir