

Her sabah güne başlarken:

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

### 3. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

Ketojenik tost (2 ince dilim tahin ekmeği arasına 30 gram sucuk )

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı )



TUNA SAĞLIK  
DANIŞMANLIK

##### 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)

##### 1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon ve sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram tavuk ızgara tava

Semizotu salatası (2 avuç semizotu, 1 adet orta boy domates, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Fındık (10 adet)

#### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (1 adet + 1 tatlı kaşığı tereyağı ile)

Kasap sucuk (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 baş 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 kapyra 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)

	<b>CUMA</b>	
	<b>Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)</b>	
	Haşlanmış yumurta (1 adet)	
	Tavada Kaşarlı mantar	
	Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. sirke ve limon ile)	
	Tahin ekmeği (1 dilim)	
	Bitter çikolata (2 kare)	
	Fındık (20 adet)	
	<b>Akşam (Tercihen hava kararınca)</b>	
	Taze Fasulyeli Yumurta Kavurması	
	Cevizli biber yoğurtlaması	
	Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)	
	Kollajen (1 ölçek 10 gram)	
	<b>CUMARTESİ</b>	
	<b>Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)</b>	
	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)	
	1/2 avokado	
	Tahin ekmeği (1 dilim)	
	Ceviz (3 adet)	
	<b>Akşam (Tercihen hava kararınca)</b>	
	250 gr. ızgara ya da tavada mevsim balığı	
	Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)	
	<b>PAZAR</b>	
	<b>Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)</b>	
	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)	
	<b>Akşam (Tercihen hava kararınca)</b>	
	Fırında Kıymalı Kabak Sandal	
	Yoğurtlu Semizotu 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 litre nin 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)	