

Her sabah güne başlarken:

Kahve yerine yarım avokado / 10 adet çiğ badem / 5 ceviz / 1 yemek kaşığı tahin ya da 1 yemek kaşığı zeytinyağı

7. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (saat 13:00)

Haşlanmış yumurta (1 adet)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Zeytin (10 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke, limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Çiğ badem (20 adet)



Akşam (saat 20:00-20:30)

Tavuklu Bamya Yemeği
Kabak çekirdeği (1 avuç)
Turşu (organik, ev yapımı)
5 adet çilek

SALI

Öğle (saat 13:00)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
3 cherry domatesi bir tatlı kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin
Zeytin (10 adet)
1/2 avokado

Akşam (saat 20:00-20:30)

200 gr. Tavuk pirzola ya da kanat
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Ceviz (3 adet)
5 adet çilek
Turşu (organik, ev yapımı)

ÇARŞAMBA

Öğle (saat 13:00)

Kabaklı peynirli muffin
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı
Çiğ badem (20 adet)

Akşam (saat 20:00-20:30)

Kıymalı ıspanak Yemeği
Fırında Kereviz kızartma (150 gram kereviz ya da alabaş, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlarla fırınlanır.
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Turşu (organik, ev yapımı)

PERŞEMBE

Öğle (saat 13:00)

Sebzeli Krep (2 yumurta, 1 yemek kaşığı badem unu, 5 adet mantar, 1 adet yeşil biber, yarım kupa biber+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke ile)
Ceviz (3 adet)

Akşam (saat 20:00-20:30)

Urfa / adana kebab 150 gram
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Kabak çekirdeği (1 avuç)
Turşu (organik, ev yapımı)

CUMA

Öğle (saat 13:00)

Ketojenik tost (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 30 gram kaşar, 2 dilim hindi füme, yeşillikler, domates)
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı
Çiğ badem (20 adet)

Akşam (saat 20:00-20:30)

200 gram köfte
Sebzeli karnabahar pilavı
Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ**Öğle (saat 13:00)**

Yoğurtlu çılbır
Zeytin (5 adet)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (saat 20:00-20:30)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı
*5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en üst kısma da balığı ekleyebilirsiniz
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpiştirin
Turşu (organik, ev yapımı)

PAZAR**Öğle (saat 13:00)**

Menemen (1 yumurta ile)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul + sirke ve limon ile)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Zeytin (10 adet)

Akşam (saat 20:00-20:30)

Kabak lazanya
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)
Kabak çekirdeği (1 avuç)
Turşu (organik, ev yapımı)
Toz kollajen 1 ölçek

- * 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 üzerinde olması önerilir