

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)

10. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sucuklu yumurta (30 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)

30 gram beyaz peynir

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (marul, dereotu, roka, + sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Fırında Tavuk pizola ya da kanat

*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da semizotu salata

Turşu (organik, ev yapımı)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması

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 (10 adet)

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

120 gram köfte

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Turşu (organik, ev yapımı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, 1 adet küçük domates + sirke ve limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Alinazık Kebabı

Turşu (organik, ev yapımı)

Lupin unlu kek (1 dilim için)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 dilim lupin unlu ekmeği arasına 30 gram kaşar peyniri, 2 dilim hindi füme yeşillikler)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

* Yoğurtlu tavuk salata

2 yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

Turşu (organik, ev yapımı)

5 adet çilek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Lupin unlu kek (1 dilim için)

Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omlet (1 yumurta, 1adet yeşil biber, 5 yaprak ıspanak / pazı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

Ceviz (3 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)

Turşu (organik, ev yapımı)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

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

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan Tava

* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Köz biber salatası (1 adet kapy biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

* 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 litretenin üzerinde olması önerilir