

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)

## 1. HAFTA

### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (2 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)

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak / pazı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (10 adet)

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

1/2 avokado

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

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

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### CUMA

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Ceviz (5 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı ıspanak / Lahana yemeği

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### CUMARTESİ

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

Ketojenik tost (2 ince dilim Tahin ekmeği arasına 4 dilim sucuk, yeşillikler)

Zeytin (10 adet)

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

3 cherry domates

Bitter çikolata (2 kare)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)  
Fındık (20 adet)  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

## PAZAR

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)  
Tahin ekmeği (1 dilim)  
Zeytin (10 adet)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Çiğ badem (20 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararmadan önce)

Domatesli kabak çorbası (bal kabağı da kullanabilirsiniz)  
Izgara biftek (200 gram) ya da tavuk  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, domates, salatalık vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Kabak çekirdeği (1 avuç)  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

- \* Günlük ortalama 5000 adım önerilir
- \* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir
- \* Yemeklerinize ve salatalara seviyorsanız sarımsak ekleyebilirsiniz.
- \* TAHİN EKMEĞİ YERİNE 20 ÇİĞ BADEM YA DA YARIM AVOKADO YA DA 1 YEMEK KAŞIĞI TAHİN İÇERİSİNE 1 ADET CEVİZ İÇİ EKLEYEREK TÜKEKTEBİLİRSİNİZ.