

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)

5. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Bakla Unlu Poğaçı (3 adet poğaçı için)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Fındık (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

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

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

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

*Lor ekmeği (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

3 cherry domatesi bir tatlı kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin

Ceviz (5 adet)

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararmadan önce)

200 gram köfte

Göçmen Salatası

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

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

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararmadan önce)

Tavuklu Kabak Noodle

*Lor ekmeği (1 dilim)

Cevizli toplar

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (2 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. sirke ve limon ile)

Fındık (10 adet)
Bitter ikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç
Közlenmiş patlıcan salatası
Cevizli toplar

CUMA

Ögle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 ince dilim lor ekmeği arasına 50 gram kaşar, 30 gram sucuk, yeşillikler)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı
Ceviz (3 adet)
Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Brokoli orbası
Tavuklu hünkar beğendi (150 gr tavuk ile)
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Kollajen (1 lek 10 gram)

CUMARTESİ

Ögle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Bakla Unlu Poğaa (3 adet poğaça için)
Haşlanmış yumurta (1 adet)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke ve limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kereviz kertme kebabı
* Yoğurt (kebabın üzerine servis etmek için 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)
Kabak ekirdeği (1 avuç)
2 küçük kare bitter ikolata
Kollajen (1 lek 10 gram)

PAZAR

Ögle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Fırında Menemen
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
5 adet zeytin
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ile)
*Lor ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Brokoli orbası
Alinazik Kebabı
Kz biber salatası (1 adet kapy biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

* Ara ğn (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 litrenin üzerinde olması önerilir
- * Lor ekmeği yerine 1 adet yumurta , 10 adet çiğ badem ya da 30 gr peyniri arttırabilirsiniz.