

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

### 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 tahn içeresine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçınlı serpin)

Kollajen (1 ölçük 10 gram)



### CUMA

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

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

Tahn 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)

Tahn ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçük 10 gram)

### CUMARTESİ

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

Ketojenik toast (2 ince dilim Tahn 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 ölçük 10 gram)

### PAZAR

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tahn 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 ölcək 10 gram)

\* Günlük ortalama 5000 adım önerilir

\* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir

\* Yemeklerinize ve salatalara seviyorsanız sarımsak ekleyebilirsınız.

\* TAHİN EKMEĞİ YERİNE 20 ÇİŞÇİ BADEM YA DA YARIM AVOKADO YA DA 1 YEMEK KAŞIĞI TAHİN İÇERİSİNÉ 1 ADET CEVİZ İÇİ EKLEYEREK TÜKEKTEBİLİRSİNİZ.