

"Her sabah güne başlarken:

1 su bardağı ılık su + 1 yk. zeytinyağı + 5-10 damla limon - 1 yk. elma sırkesi

Kurşun geçirmez kahve (1 fincan kahve + 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı veya tereyağı / sade yağ)"

3. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik toast (2 ince dilim badem unu ekmeği arasına 30 gram kaşar peyniri, 30 gram sucuk)

Zeytin (5 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gram köfte

Yoğurtlu Brüksel Lahanası

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

Toz kollajen 1 ölçek



TUNA SAĞLIK
DANIŞMANLIK

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gram hindi ızgara tava

Alabaş Salatası (Alabaş yerine beyaz turp kullanabilirsiniz)

Fındık (10 adet)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 adet + 1 tatlı kaşığı tereyağı ile)

Kasap sucuk (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Badem unu 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 kararında)

Tavuk güveç

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarırm kırmızı soğan + limon, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Zeytin (10 adet)

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

1 adet közlenmiş kapya biber (50 gr)

Tulum peyniri (50 gram)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu domates çorbası

Patlıcan musakka (150 gr kıyma ile)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tavada Kaşarlı mantar

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

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Bitter çikolata (2 kare)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 gr. Izgara ya da tavada mevsim balığı

Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Ceviz (5 adet)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık+ limon ve sirke ile)

1/2 avokado

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte / ya da 150 gram kuzu kavurma

Cevizli Kaşık Salatası

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Zeytin (5 adet)

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

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında Kıymalı Kabak Sandal

Yoğurtlu Brokoli

Ev yapımı turşu

Kabak çekirdeği (1 avuç)

* Ara öğün (Tercihen saat 15:00-16:00 civarında): Maden suyu (2 çimdir kaya tuzu ve limon 5-10 damla limon sıkılmış şekilde)

* Günlük ortalama 5000 adım önerilir

* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir