

"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 yağı)"

### 3. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

Ketojenik tost (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 kararınca)

150 gram köfte

Yoğurtlu Brüksel Lahanası

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

Toz kollajen 1 ölçek

#### 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 kararınca)

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 kararınca)

Tavuk güveç

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım 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. ızgara 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 çimdik kaya tuzu ve limon 5-10 damla limon sıkılmış şekilde)
- \* Günlük ortalama 5000 adım önerilir
- \* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir

