

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)

## 7. HAFTA

### PAZARTESİ

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

Sucuklu yumurta (60 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)

Fındık (20 adet)

50 gram beyaz peynir

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

Çiğ badem (10 adet)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

Yeşil salata (marul, dereotu, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Fındık (10 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)



### SALI

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

Ketojenik toast (2 ince dilim haşhaş ezmeli ekmeği arasına 30 gram kaşar, 30 gram sucuk, yeşillikler, domates)

Ceviz (3 adet)

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

Zeytin (5 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

Yeşil salata (marul, dereotu, maydanoz, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Turşu (organik, ev yapımı)

Browni kurabiye (2 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

### ÇARŞAMBA

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

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

Zeytin (10 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Çiğ badem (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcanlı Tavuk Sote

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarı turp, yarı kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Turşu (organik, ev yapımı)

2 küçük kare bitter çikolata

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçek

### PERŞEMBE

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

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk çorbası

Kıymalı bamya (veya kıymalı ıspanak) yemeği (100 gram kıyma ile)

Yoğurtlu kırmızı pancar salatası

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Turşu (organik, ev yapımı)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

5 adet çilek

#### CUMA

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
Salatalık (orta boy) +1 adet orta boy domates  
Fındık (20 adet)  
Badem unu ekmeği (1 dilim)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk çorbası  
Lahana Lazanya  
\* Yoğurt ( 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)  
Turşu (organik, ev yapımı)

#### CUMARTESİ

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

Sebzeli omlet (1 yumurta, yarılm kapa biber, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Zeytin (10 adet)  
Ceviz (3 adet)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)  
Brokoli salatası  
Turşu (organik, ev yapımı)

#### PAZAR

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

Menemen (2 yumurta ile)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Yeşillikler (yarım demet tere,4-5 dal maydanoz, 2 yaprak marul +sirke ve limon ile)  
Zeytin (5 adet)  
Fındık (20 adet)  
Badem unu ekmeği (1 dilim)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 200 gram  
Köz biber salatası (1 adet kapa biber, 2 adet kornişon turşu, 2 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)  
Bir yemek kaşığı tahin içerisinde, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)  
Toz kollajen 1 ölçük

\* 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