

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)

25. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

1/2 avokado

Fındık (20 adet)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Fırında Tavuk pırlola

*Beyaz Lahana Salatası

Çiğ badem (20 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Dilimlenmiş yarım turp + yarım pancar

30 gram beyaz peynir

Cherry domates (2 adet)

Zeytin (5 adet)

1/2 avokado

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

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

Turşu (organik, ev yapımı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar)

Hindi füme (1 dilim)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, turp ve pancar + sirke, limon ile)

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Beşamel Soslu Tavuklu Pırasa

Cevizli Kaşık Salatası

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Turşu (organik, ev yapımı)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 30 gram kaşar, yeşillikler, domates)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında Kıymalı Kabak Sandal

Yoğurtlu Kırmızı biber Mezesi

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Turşu (organik, ev yapımı)

5 adet çilek

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

3 cherry domates ve 1 orta boy biberi bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pulbiber serpin

Çiğ badem (10 adet)

1 çorba kaşığı kaymak (10 gr)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sebze çorbası

200 gram ızgara kırmızı et

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

Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ**Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Sebzeli omlet (2 yumurta, 1 dilim hindi füme, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

limon, roka, turp ve pancar dilimleri + 1 yemek kaşığı zeytinyağı.

5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin.

Turşu (organik, ev yapımı)

PAZAR**Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Çiğ badem (20 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)

Köz biber salatası (1 adet kapy biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

Toz kollajen 1 ölçek

* 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 litre nin üzerinde olması önerilir