

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)

7. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Ketojenik Lahana Sarması

Yoğurtlu kırmızı pancar salatası

Toz kollajen 1 ölçek

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke ile)

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan kebabı

Yoğurtlu kereviz salatası

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tavada Kaşarlı mantar

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

Zeytin (5 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk köftesi

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

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)

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

Turşu (organik, ev yapımı)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 30 gram kaşar, 4 dilim sucuk, yeşillikler, domates)

Zeytin (10 adet)

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

1 adet közlenmiş kapya biber (50 gr)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

120 gram köfte

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Hellim peynirli ıspanak

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük domates, limon ve sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava karınca)

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

Avokado ve Rokalı Salata

Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpsn)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava karınca)

Sulu köfte

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

Çiğ badem (10 adet)

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 litrenin üzerinde olması önerilir