

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)

**19. HAFTA**

**PAZARTESİ**

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs + limon, sirke ile)  
Zeytin (5 adet)  
1/2 avokado



**Akşam (Tercihen hava kararında)**

Sebzeli Köfte  
Cevizli Kaşık Salatası  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

**SALI**

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

Ketojenik test (2 ince dilim keten tohumu ekmeği arasına 50 gr kaşar peyniri, yeşillikler)  
Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı  
1/2 avokado  
Ceviz (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

Patlican musakka  
Yoğurtlu Brokoli  
Çiğ badem (20 adet)  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

**ÇARŞAMBA**

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs + limon, sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
\*Keten tohumu ekmeği  
Zeytin (5 adet)  
Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

\*Kıymalı kabak / Kıymalı taze fasulye yemeği  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

**PERŞEMBE**

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

Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar,1 tatlı kaşığı tereyağı)  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
\*Keten tohumu ekmeği  
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs + limon, sirke ile)  
Zeytin (5 adet)  
Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

Ciğer Kavurma (100 gram)  
Avokado ve Rokali Salata  
\*Keten tohumu ekmeği  
Bitter çikolata (2 kare)

**CUMA**

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Zeytin (5 adet)  
\*Keten tohumu ekmeği  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber  
Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat

Mor Lahana Salası

Cevizli Browni kek

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

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak ya da pazı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

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

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

Cevizli Browni kek

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

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (20 adet)

\*Keten tohumu ekmeği

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuklu hünkar beğendi

Kırmızı lahanalı Alabaş Salatası (alabaş yerine beyaz turp da kullanabilirsiniz)

10 adet yaban mersini, çilek ya da orman meyveleri

Kollajen (1 ölçük 10 gram)

\* 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