

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)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Zeytin (10 adet)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul + sirke, limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Çiğ badem (20 adet)



#### Akşam (Tercihen hava kararına)

Pazı çorbası  
Patlicanlı Tavuk Sote  
Yoğurtlu Brokoli  
Turşu (organik, ev yapımı)

### SALI

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

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Çiğ badem (20 adet)  
Zeytin (5 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararına)

İmam bayıldı  
Enginar Salatası  
Turşu (organik, ev yapımı)  
Toz kollajen 1 ölçük

### 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 kararına)

Tavuk köftesi  
Cevizli Kaşık Salatası  
Turşu (organik, ev yapımı)

### PERSEMBE

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

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)  
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 kararına)

Pazı çorbası  
Urfa / adana kebab 150 gram ( 1 porsiyon)  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke ,limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Turşu (organik, ev yapımı)

### CUMA

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

Ketojenik toast (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 30 gram kaşar, 2 dilim hindi füme, 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 kararına)

120 gram köfte  
Roka salatası (yarım bağı roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarırm 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 kararınca)

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)

Turşu (organik, ev yapımı)

#### PAZAR

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Hindi füme (2 dilim)

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 (5 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sulu köfte

Cevizli biber yoğurtlaması

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