

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)

3. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta ya da sahanada (2 yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

*Badem unu ekmeği (1 dilim)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul sirke+limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Ketojenik Kuru Biber Dolması (1 porsiyon)

* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Çiğ badem (10 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)



SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpin. İstediğiniz baharatları ekleyin 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlaştırın.)

Kıskık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanada yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Salatalık (orta boy), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kıymalı İspanak (100 gr kıyma ile)

Türlü

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaça

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs. sirke, limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Ispanaklı ya da pazılı tavuk dolması

Yoğurtlu Kırmızı biber Mezesi

Bitter çikolata (2 kare)

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat

Brokoli salatası

Fındık (20 adet)

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

Sucuklu yumurta (30 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs. sirke, limon ile)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Kremalı Mantar Soslu Dana Bonfile

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarımd kırmızı soğan + limon, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

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

Menemen (1 yumurta ile)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs. sirke, limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Sulu köfte

Cevizli Kaşık Salatası

10 adet yaban mersini ya da 5 adet çilek

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

- * Ara öğün (Tercihen saat 15:00-16:00 civarında): Maden suyu (2 çimdirik kaya tuzu ve limon 5-10 damla limon sıkılmış şekilde)
- * Günlük ortalama 5000 adım önerilir
- * Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir