

"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)"

#### 4. HAFTA

##### PAZARTESİ

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

\*Avokadolu omlet

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

5 adet çilek



###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan salatalı tavuk şiş

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

##### SALI

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

\*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet )

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

Fırında karnabahar kızartma (150 gram karnabahar, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlarla fırınlanacak.)

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

##### ÇARŞAMBA

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

Hindistancevizi Unlu İspanaklı Muffin

Tulum /kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Çiğ badem (10 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kremalı Mantarlı Tavuk

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Ev yapımı turşu

##### PERŞEMBE

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)  
\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)  
Çiğ badem (10 adet)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Karnabahar mantı  
2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı  
Ev yapımı turşu  
Kabak çekirdeği (1 avuç)  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### **CUMA**

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

\*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)  
Zeytin (5 adet)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

##### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Ketojenik Yaprak Sarması  
Borani (yoğurtlu ıspanak)  
\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)  
Çiğ badem (10 adet)  
2 küçük kare bitter çikolata  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### **CUMARTESİ**

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

Yumurtalı ıspanak / pazı kavurma  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
Zeytin (10 adet)  
Ceviz (5 adet)  
5 adet çilek

##### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gram somon fileto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim.  
2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı  
5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın.  
1 yemek kaşığı tahin

#### **PAZAR**

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

\*KETOJENİK PİZZA  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Cherry domates (2 adet)  
1/2 avokado  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)  
Zeytin (10 adet)

##### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

100 gram haşlanmış tavuk göğsü ya da ördek eti (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin)  
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)

\* 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





















