

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 (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs + limon, sirke ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

1/2 avokado



Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gram köfte

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

Turşu (organik, ev yapımı)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik toast (2 ince dilim keten tohumlu ekmeği arasına 30 gr kaşar peyniri, 2 dilim hindi füme, yeşillikler)

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

1/2 avokado

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Ispanaklı tavuk dolması

Mevsim salata (1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (10 adet)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

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

*Keten tohumlu ekmeği

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

*Kıymalı Kabak/ İspanak

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

Turşu (organik, ev yapımı)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram kavurma ya da köfte
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana +1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Bitter çikolata (2 kare)

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

Ton balığı salatası (80 gram ton balığı + mevsim yeşillikleri +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
1/2 avokado
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat
BÜŞRA SEVİNÇ
Çiğ badem (10 adet)

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

Maydanozlu poğaça
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (10 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)

Tavuklu Brüksel Lahanası Yemeği
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarı kirmizi soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

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

Maydanozlu poğaça
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Çiğ badem (10 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. sirke ve limon ile)
*Keten tohumu ekmeği

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Lahmacun
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, tercihen 1/4 soğan, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
10 adet yaban mersini, çilek ya da orman meyveleri

* 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

