

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)

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 ile

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

1/2 avokado



Akşam (Tercihen hava kararınca)

100 gram köfte

Göçmen Salatası

Turşu (organik, ev yapımı)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 ince dilim keten tohumu ekmeği arasına 30 gr kaşar peyniri, 5 dilim sucuk, 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 kararınca)

Ispanaklı tavuk dolması

Yoğurtlu Salatalık Mezese

Çiğ badem (10 adet)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

*Keten tohumu ekmeği

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kıymalı Kabak/ ispanak/Patlıcan

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

1/2 avokado

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pizola ya da kanat

Alabaş Salatası (Alabaş yerine beyaz turp kullanabilirsiniz)

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 + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

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)

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