

"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)"

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 kararında)

Patlıcan salatalı tavuk şış

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)



TUNA SAĞLIK
DANIŞMANLIK

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 kararında)

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 kararında)

Kremali 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 kararında)

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 kararında)

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 kararında)

150 gram somon fleti 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 tahn

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 kararında)

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

