

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)

2. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik toast (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 2 dilim hindi füme, yeşillikler, domates)

Ceviz (5 adet)

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

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

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

Fındık (20 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)



SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (2 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) ya da 10 adet çiğ badem

Fındık (10 adet)

1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Tavuklu Mantar Sote (150 gr tavuk ile)

Mevsim salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tereyağılı Kabak

Hindi füme (2 dilim)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) ya da 10 adet çiğ badem

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kıymalı kabak / patlıcan / Karnabahar yemeği

Avokado ve Rokali Salata

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurtalı İspanak /pazı kavurma

30 gr pastırma, sucuk ya da 2 dilim hindi füme
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram ızgara ya da tavada kırmızı et
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Fındık (20 adet)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta ya da sahanda (2 yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)
Zeytin (10 adet)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) ya da 10 adet çiğ badem
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı
Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. Tavuk pirzola ya da kanat
Közlenmiş patlıcan salatası
Kabak çekirdeği (1 avuç)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 1 adet yeşil biber + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Zeytin (10 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
1/2 avokado
Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarılm kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (5 adet)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, sirke, limon ile)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte
Cevizli Kaşık Salatası
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) ya da 10 adet çiğ badem
10 adet yaban mersini ya da 5 adet çilek

* Ara öğün (Tercihen saat 15:00-16:00 civarında): Maden suyu (2 çimdir kaya tuzu ve limon 5-10 damla limon sıkılmış şekilde)

* Günlük ortalama 5000 adım önerilir

* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir