

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağı ılık su + 1 yk. zeytinyağı + 5-10 damla limon - 1 yk. elma sırkesi

Kurşun geçirmez kahve (1 fincan kahve + 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı veya tereyağı / sade yağ)

## 1. HAFTA

### PERŞEMBE

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

\*Tahin ekmeği (1 dilim)

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

Cherry domates (2 adet)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak sote (1 adet kabak ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

150 gram köfte

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçek

### CUMA

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

Menemen (2 yumurta ile)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

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

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram kırmızı et

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

Fındık (20 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

### CUMARTESİ

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

Yumurtalı ispanak/pazı/ semizotu kavurma

Zeytin (10 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal tere, limon ile)

3 cherry domates

Bitter çikolata (2 kare)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Fındık (20 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### PAZAR

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

Ketojenik omlet (2 yumurta, 2 mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı, tuz, baharatlar)

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

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

## Mantarlı tavuk sote

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Bir yemek kaşığı tahn içeresine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

Bitter çikolata (2 kare)

Toz kollajen 1 ölçek

## PAZARTESİ

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

Sahanda yumurta (2 yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)

30 gr sucuk ya da 2 dilim hindi füme

Tahin ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

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

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

Kabak sote (1 adet kabak ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

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

Toz kollajen 1 ölçek

## SALI

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

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

1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon ve sirke +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram hindi ızgara tava

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Fındık (10 adet)

## ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (2 adet + 1 tatlı kaşığı tereyağı ile)

Kasap sucuk (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber

Fındık (10 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan musakka (150 gr kıyma ile)

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarırm kırmızı soğan + limon, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

## PERŞEMBE

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

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak / pazı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (10 adet)

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

1/2 avokado

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

250 gr. Izgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Bir yemek kaşığı tahnin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

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

Tahnin ekmeği (1 dilim)

Ceviz (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kıymalı İspanak / Lahana yemeği

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Tahnin ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

Ketojenik tost (2 ince dilim Tahnin ekmeği arasına 2 dilim hindi füme, yeşillikler)

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal tere, limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

3 cherry domates

Bitter çikolata (2 kare)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gram kırmızı et ile güveç (domates, biber ve soğan ile)

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Fındık (20 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tahnin ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Çiğ badem (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararmadan önce)**

Domatesli kabak çorbası (bal kabağı da kullanabilirsiniz)

Izgara biftek (200 gram)

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, domates, salatalık vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

\* Günlük ortalama 5000 adım önerilir

\* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir

\* Yemeklerinize ve salatalara seviyorsanız sarımsak ekleyebilirsiniz.

\* TAHİN EKMEĞİ YERİNE 20 ÇİĞ BADEM YA DA YARIM AVOKADO YA DA 1 YEMEK KAŞIĞI TAHİN İÇERİSİNDE 1 ADET CEVİZ İÇİ EKLEYEREK TÜKEKTEBİLİRSİNİZ.