

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)

7. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Zeytin (10 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke, limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Çiğ badem (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Beşamel Soslu Karnabahar
Turşu (organik, ev yapımı)
Kabak çekirdeği (1 avuç)
5 adet çilek

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
3 cherry domatesi bir tatlı kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin
Zeytin (10 adet)
1/2 avokado

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. Tavuk pırvola ya da kanat
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke , limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Ceviz (3 adet)
5 adet çilek
Turşu (organik, ev yapımı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kabaklı peynirli muffin
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı
Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı ıspanak Yemeği
Yoğurtlu Brokoli
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Turşu (organik, ev yapımı)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli Krep (2 yumurta,1 yemek kaşığı badem unu, 5 adet mantar,1 adet yeşil biber, yarı kapya biber+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke ile)
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Kabak çekirdeği (1 avuç)
Turşu (organik, ev yapımı)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik test (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 30 gram kaşar, 2 dilim hindi füme, yeşillikler, domates)
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı
Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

200 gram köfte

Alabaş Salatası (Alabaş yerine beyaz turp kullanabilirsiniz)

Turşu (organik, ev yapımı)

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

Yoğurtlu çilbir

Zeytin (5 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Akşam (Tercihen hava kararında)

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

*5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en üst kısma da balığı ekleyebilirsiniz

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

Turşu (organik, ev yapımı)

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

Menemen (1 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul + sirke ve limon ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Lahana lazanya

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

* 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