

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)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Haşhaş ezmeli ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlicanlı Tavuk Sote

Cevizli Kaşık Salatası

Turşu (organik, ev yapımı)



SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

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

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Beşamel Soslu Karnabahar

Cevizli biber yoğurtlaması

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tavada Kaşarlı mantar

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Zeytin (5 adet)

Haşhaş ezmeli ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk köftesi

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarı turp, yarı kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Turşu (organik, ev yapımı)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke ,limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Turşu (organik, ev yapımı)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik test (2 ince dilim haşhaş ezmeli ekmeği arasına 30 gram kaşar, 2 dilim hindi füme, yeşillikler, domates)

Zeytin (10 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı

1 adet közlenmiş kapya biber (50 gr)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

120 gram köfte

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Hellim peynirli İspanak

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

Avokado ve Rokali Salata

Bir yemek kaşığı tahin içeresine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpşn)

Turşu (organik, ev yapımı)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Hindi füme (2 dilim)

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)

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Et Sote

Közlenmiş Patlıcan salatası

Çiğ badem (10 adet)

* 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