

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağıılık 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 yağı)

21. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke ve limon ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr



Akşam (Tercihen hava kararına)

*Kabak çorbası
Çiger Kavurma (100 gram)
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Ketojenik Tiramisu

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lüpün unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
50 gram beyaz peynir
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet) + 4-5 dal maydanoz + 2 adet küçük yeşil biber
Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

150 gr. Tavuk pırizola ya da kanat
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

#REF!

CARSAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Avokadolulu omlet
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul + sirke ve limon ile)
Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararına)

Kıymalı Karnabahar / kabak yemeği (100 gram kıyma ile)
Yoğurtlu kırmızı pancar salatası

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lüpün unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Zeytin (5 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararına)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

kivi (100 gram, orta boy)

Toz kollajen 1 ölçük

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

tost (2 ince dilim karabuğday ekmeği arasına 50 gram kaşar, yeşillikler, domates)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 3 adet fındık turp, limon ve sirke ile)

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

*Kabak çorbası

Tavuk sote (150 gr tavuk fileto, 1 adet orta boy domates, 1 adet yeşil biber, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da brokoli salata

Çilek yada orman meyveleri (5 adet)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

*İspanaklı kabak böreği 1 dilim için (İspanak / pazı kullanabilirsiniz)

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul + sirke + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (10 adet)

1 adet elma veya 1 adet kivi (100 gr)

Akşam (Tercihen hava kararına)

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararına)

Köfteli Pirasa Yemeği

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

Turuş (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçük

* 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 öneriliyor

* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması öneriliyor

