

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 yağ)

### 3. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

\*Keten tohumu ekmeği

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

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

1/2 avokado



##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

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

Turşu (organik, ev yapımı)

#### SALI

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

Ketojenik tost (2 ince dilim keten tohumu ekmeği arasına 30 gr kaşar peyniri, 2 dilim hindi füme, yeşillikler)

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber

1/2 avokado

Ceviz (3 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

İspanaklı tavuk dolması

Mevsim salata (1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (10 adet)

#### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs + limon, sirke ile

\*Keten tohumu ekmeği

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Kıymalı Lahana / İspanak

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

Turşu (organik, ev yapımı)

#### PERŞEMBE

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

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs + limon, sirke ile

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gram kavurma ya da köfte

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

Bitter çikolata (2 kare)

#### **CUMA**

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

1/2 avokado

Ceviz (3 adet)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat

Roka salatası (yarım bağ roka, 5 adet fındık turp, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Çiğ badem (10 adet)

#### **CUMARTESİ**

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

Maydanozlu poğaça

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

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

\*Keten tohumu ekmeği

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

#### **PAZAR**

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

Maydanozlu poğaça

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Çiğ badem (20 adet)

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

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Lahmacun

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, tercihen 1/4 soğan, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

10 adet yaban mersini, çilek ya da orman meyveleri

\* 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