

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)

17. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaça

Zeytin (5 adet)

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



Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

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

Ketojenik Tuzlu Kurabiye

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaça

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ile)

Zeytin (5 adet)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pırzola ya da kanat

*Fırında kaşarlı kuşkonmaz ya da Mevsim salata

Turşu (organik, ev yapımı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli ya da İspanaklı muffin

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan kebabı

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Turşu (organik, ev yapımı)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Hellim peynirli İspanak / pazı

Zeytin (10 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)

Göçmen Salatası

Toz kollajen 1 ölçük

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Kabaklı Omlet

Zeytin (10 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

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

Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Avokadolu omlet
Zeytin (5 adet)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan salatalı tavuk şış
2 yemek kaşığı ev yoğurdu +1 adet orta boy salatalık ile cacık
Ceviz (5 adet)

PAZAR

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Çiğ badem (10 adet)
Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı İspanak Yemeği
Cevizli Kaşık Salatası
Turşu (organik, ev yapımı)
Ketojenik Tuzlu Kurabiye

* Ara ögün (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