

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)

3. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Bakla Unu Ekmeği

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

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

1/2 avokado



Akşam (Tercihen hava kararında)

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 toast (2 ince dilim baklaunu 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 kararında)

Ispanaklı 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 tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Bakla Unu Ekmeği

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

*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 kararında)

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 kararında)

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat

Roka salatası (yarım bağ roka, 5 adet fındık turp, 3 adet cherry domates, yarıı 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 kararında)

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

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarıı 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 (10 adet)

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

Bakla Unu Ekmeği

Akşam (Tercihen hava kararında)

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 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