

**"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)

Ketojenik toast (2 ince dilim badem unu ekmeği arasına 30 gram kaşar peyniri, 2 dilim hindi füme )

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı )

##### Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gram köfte

Yoğurtlu Brüksel Lahanası

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

Toz kollajen 1 ölçek



#### SALI

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

Susamlı Ispanaklı Omlet

#### 1/2 avokado

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (30 gram)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

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

##### Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gram hindi ızgara tava

Alabaş Salatası (Alabaş yerine beyaz turp kullanabilirsiniz)

#### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (1 adet + 1 tatlı kaşığı tereyağı ile)

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

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

Fındık (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararında)

Tavuk güveç

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

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### PERŞEMBE

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

3 adet Lorlu poğaça

Zeytin (10 adet)

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

1 adet közlenmiş kapya biber ( 50 gr)

Tulum peyniri (50 gram)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu domates çorbası

Patlıcan musakka (150 gr kıyma ile)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

### CUMA

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

Haşlanmış yumurta Kapama

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

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

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Bitter çikolata (2 kare)

Fındık (20 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. İzgara ya da tavada mevsim balığı

Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

### CUMARTESİ

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

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

1/2 avokado

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte / ya da 150 gram kuzu kavurma

Cevizli Kaşık Salatası

### PAZAR

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

3 adet Lorlu poğaça

Zeytin (5 adet)

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

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

Fındık (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında Kıymalı Kabak Sandal

Yoğurtlu Brokoli

Ev yapımı turşu

Kabak çekirdeği (1 avuç)

\* Ara öğün (Tercihen saat 15:00-16:00 civarında): Maden suyu (2 çimdir kaya tuzu ve limon 5-10 damla limon sıkılmış şekilde)

\* Günlük ortalama 5000 adım önerilir

\* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir