

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)

## 7. HAFTA

### PAZARTESİ

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Zeytin (10 adet)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke, limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Çiğ badem (20 adet)



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Beşamel Soslu Karnabahar  
Turşu (organik, ev yapımı)  
Kabak çekirdeği (1 avuç)  
5 adet çilek

## SALI

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
3 cherry domatesi bir tatlı kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin  
Zeytin (10 adet)  
1/2 avokado

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. Tavuk pırvola ya da kanat  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke , limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Ceviz (3 adet)  
5 adet çilek  
Turşu (organik, ev yapımı)

## ÇARŞAMBA

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

Kabaklı peynirli muffin  
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı  
Çiğ badem (20 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı ıspanak Yemeği  
Yoğurtlu Brokoli  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Turşu (organik, ev yapımı)

## PERŞEMBE

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

Sebzeli Krep (2 yumurta,1 yemek kaşığı badem unu, 5 adet mantar,1 adet yeşil biber, yarı kapya biber+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Zeytin (5 adet)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke ile)  
Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Kabak çekirdeği (1 avuç)  
Turşu (organik, ev yapımı)

## CUMA

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

Ketojenik test (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 30 gram kaşar, 2 dilim hindi füme, yeşillikler, domates)  
Zeytin (5 adet)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı  
Çiğ badem (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

200 gram köfte

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

Turşu (organik, ev yapımı)

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

Yoğurtlu çilbir

Zeytin (5 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

\*5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en üst kısma da balığı ekleyebilirsiniz

Bir yemek kaşığı tahan içerisinde, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serşen)

Turşu (organik, ev yapımı)

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

Menemen (1 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

Lahana lazanya

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

\* 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