

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 (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Bakla Unu Ekmeği

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Bamya Yemeği

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Turşu (organik, ev yapımı)

5 adet çilek



SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

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 pırizola 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 yemek kaşığı zeytinyağı

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı İspanak Yemeği

Yoğurtlu Brüksel Lahanaşı

Bakla Unu Ekmeği

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 bakla unu 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 yemek kaşığı zeytinyağı

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

200 gram köfte
Köz Biberli Mantar Salatası
Turşu (organik, ev yapımı)

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

Yoğurtlu çilbir
Zeytin (5 adet)
Bakla Unu Ekmeği
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 tahn içeresine, 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)
Bakla Unu Ekmeği
Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Kabak lazanya
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarırm kırmızı 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