

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)

8. 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)
ya da
Kaşarlı et güveç+ yoğurt ve salata tercih edebilirsiniz.



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 domates bir tatlı kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin
Zeytin (10 adet)
1/2 avokado
ya da
Püresiz köfte + havuç tarator edebilirsiniz.

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)
ya da
Piliç lokma+ ayran + akdeniz salata ve az miktarda pancar salatası tercih edebilirsiniz.

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) ya da yeşil salata
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 tost (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 30 gram kaşar, 30 gram sucuk, 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 kararınca)

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)**

Kaşar Peynirli Simit Poğaça (3 adet için)

Zeytin (5 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. İzgara 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 tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpşin

Turşu (organik, ev yapımı)

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

Kaşar Peynirli Simit Poğaça (3 adet için)

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 kararınca)

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)

* 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