

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)

Sucuklu yumurta (30 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)

30 gram beyaz peynir

Zeytin (5 adet)

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

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Fırında Tavuk pizola ya da kanat

\*Zeytinyağılı Deniz Börülcesi ya da brokoli salata

Turşu (organik, ev yapımı)

### SALI

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

Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması

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

Çiğ badem (10 adet)

Zeytin (5 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

120 gram köfte

Mevsim salata (marul, Pancar, turp, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Turşu (organik, ev yapımı)

### ÇARŞAMBA

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Yeşillikler (maydanoz, marul, 1 adet küçük domates + sirke ve limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Alinazik Kebabı

Turşu (organik, ev yapımı)

Lupin unlu kek (1 dilim için)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

### PERŞEMBE

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

Ketojenik tost (2 dilim lupin unu ekmeği arasına 30 gram kaşar peyniri, 2 dilim hindi füme yeşillikler)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\* Yoğurtlu tavuk salata

2 yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

Turşu (organik, ev yapımı)

5 adet çilek

### CUMA

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

Mevsim salata (marul, Pancar, turp, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Lupin unlu kek (1 dilim için)

Turşu (organik, ev yapımı)

## CUMARTESİ

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

Sebzeli omlet (1 yumurta, 1adet yeşil biber, 5 yaprak ıspanak / pazı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

Ceviz (3 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

Mevsim salata (marul, Pancar, turp, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Turşu (organik, ev yapımı)

## PAZAR

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

Lor peynirli tabanlı keto pizza

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

Zeytin (5 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan Tava

\* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Köz biber salatası (1 adet kapyra biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

\* 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