

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)

21. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr



Akşam (Tercihen hava kararmınca)

*Kabak çorbası

Çiğer Kavurma (100 gram)

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Ketojenik Tiramisu

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaç (veya 3 adet Lorlu poğaç)

50 gram beyaz peynir

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

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararmınca)

150 gr. Tavuk pizola ya da kanat

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

#REF!

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Avokadolu omlet

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

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararmınca)

Kıymalı Karmabahar /kabak yemeği (100 gram kıyma ile)

Yoğurtlu kırmızı pancar salatası

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaç (veya 3 adet Lorlu poğaç)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararmınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

kivi (100 gram, orta boy)

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

tost (2 ince dilim karabuğday ekmeği arasına 50 gram kaşar, yeşillikler, domates)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 3 adet fındık turp, limon ve sirke ile)

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararmınca)

*Kabak çorbası

Tavuk sote (150 gr tavuk fileto, 1adet orta boy domates, 1 adet yeşil biber, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da brokoli salata

Çilek yada orman meyveleri (5 adet)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

*İspanaklı kabak böreği 1dilim için (ıspanak / pazı kullanabilirsiniz)

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

1 adet elma veya 1 adet kivi(100 gr)

Akşam (Tercihen hava kararmınca)

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararmınca)

Köfteli Pırasa Yemeği

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

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 litre nin üzerinde olması önerilir

