

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)

Hindistancevizi Unlu İspanaklı Muffin

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri roka, maydanoz, marul vs. sirke ve limon ve bir tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Fındık (20 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu domates çorbası

Enginar ya da karnabahar mantısı

Hindistan cevizli toast ekmeği 1 dilim

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek



### SALI

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Hindistan cevizli toast ekmeği 1 dilim

Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

100 gram köz patlıcan (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın. Üzerine köfteleri koyun).

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

### ÇARŞAMBA

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

Hindistancevizi Unlu İspanaklı Muffin

Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Hindistan cevizli toast ekmeği 1 dilim

Fındık (20 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

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

### PERŞEMBE

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

Ketojenik toast (2 dilim hindistan cevizli toast ekmeği arasına 50 gram kaşar, yeşillikler, domates)

1/2 avokado

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Ceviz (5 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk döner (100 gr)

Lahana ya da kabak Múcver

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

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

### CUMA

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

Avokadolulu omlet

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

Zeytin (5 adet)

Fındık (10 adet)

Hindistan cevizli toast ekmeği 1 dilim

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Patlıcan salatalı tavuk şış

Turşu (organik, ev yapımı)

San sebastian cheesecake

#### **CUMARTESİ**

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

\*Yoğurtlu çilbir

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

Cherry domates (2 adet)

Fındık (20 adet)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gram köfte / ya da 200 gram kuzu kavurma

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

#### **PAZAR**

Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)

1/2 avokado

Hindistan cevizli toast ekmeği 1 dilim

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

Zeytin (5 adet)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kıymalı- patlıcanlı biber dolması

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Hindistan cevizli toast ekmeği 1 dilim

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