

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)

1. HAFTA

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik omlet (2 yumurta, 2 mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı, tuz, baharatlar)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)



Akşam (Tercihen hava kararmıca)

Mantarlı tavuk sote

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Bitter çikolata (2 kare)

Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim ya da 1 yemek kaşığı tahin içerisine 1 adet ceviz ekleyerek tüketebilirsiniz)

1/2 avokado

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

Fındık (10 adet)

Çilek veya orman meyveleri (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararmıca)

200 gram kuzu kavurma ya da 180 gr köfte

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

Tahin ekmeği (1 dilim)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

* Karnabahar pankek

Zeytin (5 adet)

Fındık (10 adet)

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber

Tahin ekmeği (1 dilim ya da 20 adet çiğ badem)

Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararmıca)

150 gram köfte

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Ceviz (3 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)

30 gr pastırma ya da 2 dilim hindi füme

Tahin ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon)

Akşam (Tercihen hava kararmıca)

150 gram köfte
Kabak sote (1 adet kabak ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Toz kollajen 1 ölçek

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (2 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)
1/2 avokado
Zeytin (5 adet)
Tahin ekmeği (1 dilim)
Ceviz (3 adet)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon ve sirke ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram hindi ya da tavuk ızgara tava
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar)
Zeytin (5 adet)
Tahin ekmeği (2 dilim)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet) + 4-5 dal maydanoz + 2 adet küçük yeşil biber
Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan musakka (150 gr kıyma ile)
Roka salatası (yarım baş roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)
Tahin ekmeği (1 dilim)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 1 adet biber / pazı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Zeytin (10 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke ve limon ile)
1/2 avokado

Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

* Karnabahar pankek
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)
Tahin ekmeği (1 dilim)
Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı taze fasulye / kabak yemeği
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Tahin ekmeği (1 dilim)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)
Zeytin (10 adet)
Tahin ekmeği (1 dilim)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal tere, limon ile)
3 cherry domates
Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sulu Et Kızartması
Semizotu ya da marul salatası (2 avuç semizotu, 1 adet orta boy domates, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Tahin ekmeği (1 dilim)
Fındık (20 adet)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpın. İstedğiniz baharatları ekleyin 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.)
Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)
Hindi füme (2 dilim)
Zeytin (10 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararmadan önce)

Ton balığı salatası (100 gram ton balığı ile)
Tahin ekmeği (1 dilim)
2 küçük kare bitter çikolata
Kabak çekirdeği (1 avuç)

* Günlük ortalama 5000 adım önerilir

* Günlük su tüketimi 2 litre nin üzerinde olması önerilir

* Yemeklerinize ve salatalara seviyorsanız sarımsak ekleyebilirsiniz.

* TAHİN EKMEĞİ YERİNE 20 ÇİĞ BADEM YA DA YARIM AVOKADO YA DA 1 YEMEK KAŞIĞI TAHİN İÇERİSİNE 1 ADET CEVİZ İÇİ EKLEYEREK TÜKEKTEBİLİRSİNİZ.