

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 yağı)

7. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

50 gram beyaz peynir ya da kaşar peyniri

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, sirke, limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Fırında Tavuk pırizola ya da kanat

Kırmızı lahanalı Alabaş Salatası (Alabaş yerine beyaz turp kullanabilirsiniz)

Çiğ badem (10 adet)

Lupin unlu kek (1 dilim için)

Turşu (organik, ev yapımı)



SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

30 gram beyaz peynir ya da kaşar peyniri

3 cherry domatesi bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin ya da roka salatası ve zeytinyağlı ekşileme

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

CARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 ince dilim lupin unu ekmeği arasına 30 gram kaşar, 30 gr sucuk, domates)

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

Zeytin (5 adet)

Fındık (20 adet)

ya da

Kaşarlı sandal sefasi+ yoğurt+salata

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan musakka

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Lupin unlu kek (1 dilim için)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli ya da ıspanaklı muffin

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Zeytinyağlı taze börülce

İspanaklı mantar dolması

Turşu (organik, ev yapımı)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

5 adet çilek

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

Tavuk Barbekü

Akdeniz Salata +1 tatlı kaşığı zeytinyağı

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Ayran

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu ya da Tavuk güveç

Göçmen Salatası

Lupin unlu kek (1 dilim için)

Turşu (organik, ev yapımı)

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

Yumurtalı Mantar Sote

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

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

5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin.

Turşu (organik, ev yapımı)

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

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, sirke, limon ile)

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)

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

* 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