

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)

7. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sucuklu yumurta (60 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)

Fındık (20 adet)

50 gram beyaz peynir

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

Çiğ badem (10 adet)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

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

Fındık (10 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)



SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 30 gram kaşar, 30 gram sucuk, yeşillikler, domates)

Ceviz (3 adet)

3 cherry domatesi bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Browni kurabiye (2 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

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

Zeytin (10 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcanlı Tavuk Sote

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Turşu (organik, ev yapımı)

2 küçük kare bitter çikolata

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk çorbası

Kıymalı bamya (veya kıymalı ıspanak) yemeği (100 gram kıyma ile)

Yoğurtlu kırmızı pancar salatası

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Turşu (organik, ev yapımı)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

5 adet ilek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Salatalık (orta boy) +1 adet orta boy domates
Fındık (20 adet)
Badem unu ekmeğı (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk orbası
Lahana Lazanya
* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)
Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omlet (1 yumurta, yarım kapy biber, 5 yaprak ısıpanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Zeytin (10 adet)
Ceviz (3 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı

Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 gr. ızgara ya da fırında balık (upra, levrek, alabalık vs.)
Brokoli salatası
Turşu (organik, ev yapımı)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (yarım demet tere,4-5 dal maydanoz, 2 yaprak marul +sirke ve limon ile)
Zeytin (5 adet)
Fındık (20 adet)
Badem unu ekmeğı (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 200 gram
Köz biber salatası (1 adet kapy biber, 2 adet kornişon turşu, 2 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)
Bir yemek kaşığı tahin çerisine, 1 adet ezilmiş ceviz i ve hafif tarçın serpin)
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