

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)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Brüksel Lahana Yemeği

Turşu (organik, ev yapımı)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

5 adet çilek



SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

Zeytin (5 adet)

1/2 avokado

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Mantar Soslu Köfte

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

Ceviz (3 adet)

5 adet çilek

Toz kollajen 1 ölçük

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kabaklı peynirli muffin

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

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı İspanak Yemeği

Peynirli Pancar Mezesi

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Turşu (organik, ev yapımı)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli Krep (2 yumurta,1 yemek kaşığı badem unu, 5 adet mantar,1 adet yeşil biber, yarınlı kapya biber+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke ile)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Turşu (organik, ev yapımı)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik test (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 30 gram kaşar, 2 dilim hindi füme, yeşillikler, domates)

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Susamlı Brüksel Lahanası

Turşu (organik, ev yapımı)

Starbucks Kurabiye

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yoğurtlu çilbir

Zeytin (5 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

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

Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçınlı serpşn)

Turşu (organik, ev yapımı)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (1 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak lazanya

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Starbucks Kurabiye

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