

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)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Haşhaş ezmeli ekmeği (1 dilim)  
Zeytin (10 adet)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul + sirke, limon ile)  
Çiğ badem (20 adet)



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcanlı Tavuk Sote  
Cevizli Kaşık Salatası  
Turşu (organik, ev yapımı)

### SALI

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

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Zeytin (5 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Beşamel Soslu Karnabahar  
Cevizli biber yoğurtlaması  
Turşu (organik, ev yapımı)  
Toz kollajen 1 ölçük

### ÇARŞAMBA

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

Tavada Kaşarlı mantar  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı  
Zeytin (5 adet)  
Haşhaş ezmeli ekmeği (1 dilim)  
Çiğ badem (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk köftesi  
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarımturp, yarımkırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Turşu (organik, ev yapımı)

### PERŞEMBE

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

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Zeytin (10 adet)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile)  
Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram ( 1 porsiyon)  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke ,limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Turşu (organik, ev yapımı)

### CUMA

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

Ketojenik test (2 ince dilim haşhaş ezmeli ekmeği arasına 30 gram kaşar, 2 dilim hindi füme, yeşillikler, domates)  
Zeytin (10 adet)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 adet közlenmiş kapya biber ( 50 gr)  
Çiğ badem (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

120 gram köfte

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

#### **CUMARTESİ**

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

Hellim peynirli İspanak

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük domates, limon ve sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

##### **Akşam (Tercihen hava kararında)**

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

Avokado ve Rokali Salata

Bir yemek kaşığı tahin içeresine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpşn)

Turşu (organik, ev yapımı)

#### **PAZAR**

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Hindi füme (2 dilim)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Zeytin (10 adet)

##### **Akşam (Tercihen hava kararında)**

Sulu köfte

Közlenmiş Patlıcan salatası

Çiğ badem (10 adet)

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