

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)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (maydanoz, marul + sirke, limon ile)

Çiğ badem (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcanlı Tavuk Sote

Cevizli Kaşık Salatası

Turşu (organik, ev yapımı)



## SALI

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

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

Zeytin (5 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Cevizli biber yoğurtlaması

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

## 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 ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk köftesi

Mevsim salata (marul, kırmızı lahana, yarımturp, yarımkırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Turşu (organik, ev yapımı)

## PERŞEMBE

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 1 adet küçük salatalık, 2 adet chery domates+limon ve sirke ile)

Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram ( 1 porsiyon)

Mevsim salata (marul, kırmızı lahana, yarımturp, yarımkırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

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 (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

Mevsim salata (marul, kırmızı lahana, yarı� turp, yarı� kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

#### CUMARTESİ

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

Hellim peynirli ıspanak

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

Cevizli Kaşık Salatası

Bir yemek kaşığı tahn içeresine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçınl 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 dal maydanoz, limon, sirke ile)

Zeytin (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sulu köfte

Közlenmiş Patlıcan salatası

Ketojenik Çikolatalı Sufle (1 porsiyon)

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