

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)

18. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Ispanaklı kabak böreği 1dilim için

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

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

5 adet çilek

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Ispanaklı ya da pazılı tavuk dolması

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)



SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sulu köfte

Köz Biberli Mantar Salatası

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Avokadolu omlet

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı- patlıcanlı biber dolması

* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Ispanaklı kabak böreği 1dilim için

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

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

5 adet çilek

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram

Roka salatası (yarım bağ roka, 5 adet fındık turp, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurta salatası(2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
Zeytin (5 adet)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kaşarlı Kabak Graten
Avokado ve Rokalı Salata
Ketojenik Tiramisu

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Susamlı Omlet
Zeytin (5 adet)
Çiğ badem (10 adet)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke ve limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

PAZAR

Ispanaklı Muffin
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz,marul,sirke,limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Zeytin (10 adet)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte
100 gram köz patlıcan(1 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın.Üzerine köfteleri koyun.
2 yemek kaşığı ev yoğurdu
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