

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)

19. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs + limon, sirke ile

Zeytin (5 adet)

1/2 avokado



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sebzeli Köfte

Cevizli Kaşık Salatası

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 ince dilim keten tohumu ekmeği arasına 50 gr kaşar peyniri, yeşillikler)

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

1/2 avokado

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan musakka

Yoğurtlu Brokoli

Çiğ badem (20 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs + limon, sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile

*Keten tohumu ekmeği

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kıymalı kabak / Kıymalı taze fasulye yemeği

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

*Keten tohumu ekmeği

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs + limon, sirke ile

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Ciğer Kavurma (100 gram)

Avokado ve Rokalı Salata

*Keten tohumu ekmeği

Bitter çikolata (2 kare)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

*Keten tohumu ekmeği

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat
Mor Lahana Salası
Cevizli Browni kek

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

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak ya da pazı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)
Cevizli Browni kek

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

Menemen (2 yumurta ile)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Çiğ badem (20 adet)
*Keten tohumu ekmeği

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu hünkar beğendi
Kırmızı lahanalı Alabaş Salatası (alabaş yerine beyaz turp da kullanabilirsiniz)
10 adet yaban mersini, çilek ya da orman meyveleri
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

- * 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 litre nin üzerinde olması önerilir