

"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)"

4. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Avokadolu omlet

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

5 adet çilek



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı bamya (veya kıymalı lahana) yemeği (100 gram kıyma ile)

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*2 adet lupin unlu poğaç (veya 3 adet Lorlu poğaç)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

Fırında karnabahar kızartma (150 gram karnabahar, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlarla fırınlanacak.)

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Hindistancevizi Unlu Ispanaklı Muffin

Tulum /kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + limon, sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (10 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kremalı Mantarlı Tavuk

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Ev yapımı turşu

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Zeytin (10 adet)
*Lupin unlu ekmek (1 dilim)
Çiğ badem (10 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Karnabahar mantı
2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı
Ev yapımı turşu
Kabak çekirdeği (1 avuç)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
*Lupin unlu ekmek (1 dilim)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Ketojenik Yaprak Sarması
Borani (yoğurtlu ıspanak)
*Lupin unlu ekmek (1 dilim)
Çiğ badem (10 adet)
2 küçük kare bitter çikolata
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurtalı ıspanak / pazı kavurma
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (10 adet)
Ceviz (5 adet)
5 adet çilek

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yoğurtlu Köfte Çorbası
150 gram somon fileto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim.
2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı
5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın.
1 yemek kaşığı tahin

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*KETOJENİK PİZZA
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Cherry domates (2 adet)
1/2 avokado
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yoğurtlu Köfte Çorbası

100 gram haşlanmış tavuk göğsü ya da ördek eti (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin)

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

* 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

