

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)

8. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar
50 gram beyaz peynir ya da kaşar peyniri
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Zeytin (10 adet)
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, sirke, limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Fındık (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gr. Fırında Tavuk pirzola ya da kanat
Kırmızı lahanalı Alabaş Salatası (Alabaş yerine beyaz turp kullanabilirsiniz)
Çiğ badem (10 adet)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Turşu (organik, ev yapımı)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)
50 gram beyaz peynir ya da kaşar peyniri
3 cherry domatesi bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin
Zeytin (5 adet)
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gram köfte
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Turşu (organik, ev yapımı)
Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 30 gram kaşar, 30 gr sucuk, domates)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul + sirke ve limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Zeytin (5 adet)
Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Beşamel Soslu Karnabahar
Yoğurtlu kırmızı pancar salatası
Tarçınlı Cevizli Kek
Turşu (organik, ev yapımı)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli muffin
50 gram beyaz peynir ya da kaşar peyniri
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Zeytinyağlı taze börülce
Kiymalı Mantar Dolması
Turşu (organik, ev yapımı)
Kabak çekirdeği (1 avuç)
5 adet çilek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

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

Akşam (Tercihen hava kararında)

Kuzu ya da Tavuk güveç
Göçmen Salatası
Tarçınlı Cevizli Kek
Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurtalı Mantar Sote
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul + sirke, limon ile)
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarırm kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)
5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin.
Turşu (organik, ev yapımı)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, sirke, limon ile)
Zeytin (5 adet)
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)
Köz biber salatası (1 adet kapa biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

* 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