

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)

## 7. HAFTA

### PAZARTESİ

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

Sucuklu yumurta (60 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)

Fındık (20 adet)

50 gram beyaz peynir

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ile)

Çiğ badem (10 adet)

Lor ekmeği (1 dilim)



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Fındık (10 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

### SALI

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

Ketojenik tost (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 30 gram kaşar, 2 dilim hindi füme, yeşillikler, domates)

Ceviz (3 adet)

3 cherry domatesi bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin

Zeytin (5 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Turşu (organik, ev yapımı)

Browni kurabiye (2 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

### ÇARŞAMBA

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Yarım demet roka ve maydanoz + sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile

Zeytin (10 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Çiğ badem (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Karnabahar mantı

Lor ekmeği (1 dilim)

Turşu (organik, ev yapımı)

2 küçük kare bitter çikolata

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçek

### PERŞEMBE

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

Lor ekmeği (2 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal tere, limon ve sirke ile)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk çorbası

Kıymalı Lahana / Ispanak Yemeği

Cevizli biber yoğurtlaması

Lor ekmeği (1 dilim)

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)  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
3 cherry domatesi bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin  
Fındık (20 adet)  
1/2 avokado  
Lor ekmeği (1 dilim)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk çorbası  
Beşamel Soslu Tavuklu Pırasa  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Toz kollajen 1 ölçek

## CUMARTESİ

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

Sebzeli omlet (1 yumurta, yarım kupa biber, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Zeytin (10 adet)  
Ceviz (3 adet)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul + sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 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)  
Turşu (organik, ev yapımı)

## PAZAR

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

Menemen (2 yumurta ile)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Yeşillikler (yarım demet tere, roka, 2 yaprak marul + sirke ve limon + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Zeytin (5 adet)  
Fındık (20 adet)  
Lor ekmeği (1 dilim)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 200 gram  
Köz biber salatası (1 adet kupa biber, 2 adet kornişon turşu, 2 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)  
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin  
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 litre üzerinde olması önerilir

\* Lor ekmeği yerine 1 adet yumurta , 10 adet çiğ badem ya da 30 gr peyniri arttırabilirsiniz.