

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 yağı)

**8. HAFTA****PAZARTESİ****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

50 gram beyaz peynir ya da kaşar peyniri

\*Lupin unlu ekmek (2 dilim)

Zeytin (10 adet)

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

Fındık (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

150 gr. Fırında Tavuk pırizola ya da kanat

Brüksel Lahana Salatası

Çiğ badem (10 adet)

Lupin unlu kek (1 dilim için)

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 lupin unu ekmeğine 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)**

Tavuklu Karnabahar Graten

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Lupin unlu kek (1 dilim için)

Turşu (organik, ev yapımı)

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

Sebzeli ya da ıspanaklı muffin

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

Zeytinyağlı taze börülce

İspanaklı mantar dolması

Turşu (organik, ev yapımı)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

5 adet çilek

Toz kollajen 1 ölçek

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

Lorlu ve zeytinli poğaça (3 adet için)

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

Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kuzu ya da Tavuk güveç

Göçmen Salatası

Lupin unlu kek (1 dilim için)

Turşu (organik, ev yapımı)

**CUMARTESİ**

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

Yumurtalı Mantar Sote

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul + sirke, limon ile)

Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gr. İzgara 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)

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

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

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