

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 kararınca)

150 gr. Fırında Tavuk pizola 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)

Mantarl 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 kararınca)

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 kararınca)

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 kararınca)

Zeytinyağlı taze börülce

Kıymalı 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 tereyağı)

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 kararınca)**

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 kararınca)**

200 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)  
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 kararınca)**

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)  
Köz biber salatası (1 adet kapy 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