

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)

6. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul, sirke ve limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy), 4-5 yaprak marul, 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı



Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Tavuklu salata

Kabak çekirdeği (1 avuç)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Bakla Unu Ekmeği

Salatalık (orta boy), 4-5 yaprak marul, 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber

Çiğ badem (10 adet)

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tepsi kebabı

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul, sirke ve limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Bamyaya Yemeği

Yoğurtlu kırmızı pancar salatası

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Fındık (10 adet)

Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 5 dal maydanoz, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık+ limon ve sirke ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak çorbası

Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten

Cevizli Browni kek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Bakla Unu Ekmeği

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul, sirke ve limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak çorbası

İspanaklı mantar dolması

2 küçük kare bitter çikolata

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (1 yumurta ile)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Bakla Unu Ekmeği

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy), 4-5 yaprak marul, 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk güveç

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

