

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)

10. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Ispanaklı kabak böreği 1 dilim için

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Ketojenik Lahana Sarması

Cevizli biber yoğurtlaması

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Browni kurabiye (2 adet)



SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pizola ya da kanat

Közlenmiş patlıcan salatası

Turşu (organik, ev yapımı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Mantar Soslu Köfte

Yoğurtlu Brokoli

Browni kurabiye (2 adet)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Ispanaklı kabak böreği 1 dilim için

Zeytin (5 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Zeytinyağlı taze fasulye yemeği

Sarımsaklı Tereyağlı Karides

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Fındık (10 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç
*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da mevsim salata +1 tatlı kaşığı zeytinyağı
Turşu (organik, ev yapımı)
1 adet elma ya da 2 dilim ayva
Toz kollajen 1 ölçek

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

İspanaklı Muffin
Çiğ badem (10 adet)
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
1 adet elma (100 gr)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

PAZAR

Menemen (1 yumurta ile)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz,marul, sirke, limon ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Zeytin (5 adet)
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu domates çorbası
150 gram köfte
Göçmen Salatası
Turşu (organik, ev yapımı)

* 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 nin üzerinde olması önerilir