

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)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (maydanoz, marul + sirke, limon ile)

Çiğ badem (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcanlı Tavuk Sote

Cevizli Kaşık Salatası

Turşu (organik, ev yapımı)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Cevizli biber yoğurtlaması

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tavada Kaşarlı mantar

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

Zeytin (5 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk köftesi

Mevsim salata (marul, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Turşu (organik, ev yapımı)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 1 adet küçük salatalık, 2 adet chery domates+limon ve sirke ile)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebap 150 gram (1 porsiyon)

Mevsim salata (marul, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Turşu (organik, ev yapımı)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Zeytin (10 adet)

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

1 adet közlenmiş kapya biber (50 gr)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

120 gram köfte

Mevsim salata (marul, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Turşu (organik, ev yapımı)
Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Hellim peynirli ıspanak
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates, limon ve sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
Cevizli Kaşık Salatası
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpsin)
Turşu (organik, ev yapımı)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Hindi füme (2 dilim)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 dal maydanoz, limon, sirke ile)
Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sulu köfte
Közlenmiş Patlıcan salatası
Ketojenik Çikolatalı Sufle (1 porsiyon)
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 litrenin üzerinde olması önerilir