

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)

1. HAFTA

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta Kapama

Zeytin (10 adet)

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

Tahin ekmeği (2 dilim)

1/2 avokado



Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 3 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Tahin ekmeği (2 dilim)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı ıspanak / kabak yemeği

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

Tahin ekmeği (1 dilim)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 ince dilim Tahin ekmeği arasına 2 dilim tavuk fileto, yeşillikler)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal tere, limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

3 cherry domates

Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu ya da Tavuk güveç

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1yemek kaşığı zeytinyağı)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Fındık (20 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)

Zeytin (10 adet)

Tahin ekmeği (2 dilim)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararmadan önce)

Domatesli kabak çorbası

Izgara biftek (200 gram)

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, domates, salatalık vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

* Günlük ortalama 5000 adım önerilir

* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir

* Yemeklerinize ve salatalara seviyorsanız sarımsak ekleyebilirsiniz.

* TAHİN EKMEĞİ YERİNE 20 ÇİĞ BADEM YA DA YARIM AVOKADO YA DA 1 YEMEK KAŞIĞI TAHİN İÇERİSİNE 1 ADET CEVİZ İÇİ EKLEYEREK TÜKEKTEBİLİRSİNİZ.