

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 yağı)

7. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Zeytin (10 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul + sirke, limon ile)
Çiğ badem (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Ketojenik Lahana Sarması
Yoğurtlu kırmızı pancar salatası
Toz kollajen 1 ölçek

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke ile)
Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan kebabı
Yoğurtlu kereviz salatası

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
Zeytin (5 adet)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk köftesi
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarımturp, yarımkırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Zeytin (10 adet)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile)
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke ,limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Turşu (organik, ev yapımı)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik test (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 30 gram kaşar, 4 dilim sucuk, 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 kupa biber (50 gr)
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

120 gram köfte
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarımkırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)
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, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük domates, limon ve sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Izgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

Avokado ve Rokali Salata

Bir yemek kaşığı tahin içeresine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpşn)

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sulu köfte

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarımturp, yarımkırmızı pancar +1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Çiğ badem (10 adet)

Toz kollajen 1 ölçük

* 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