

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)

#### 18. HAFTA

##### PAZARTESİ

###### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

\*Ispanaklı kabak böreği 1dilim için

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

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

5 adet çilek

Çiğ badem (10 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Ispanaklı ya da pazılı tavuk dolması

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)



##### SALI

###### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

Fındık (10 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sulu köfte

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Turşu (organik, ev yapımı)

##### ÇARŞAMBA

###### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Avokadolu omlet

Zeytin (5 adet)

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

Fındık (10 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı- patlıcanlı biber dolması

\* Yoğurt ( 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Toz kollajen 1 ölçek

##### PERŞEMBE

###### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

\*Ispanaklı kabak böreği 1dilim için

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

5 adet çilek

Ceviz (5 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram

Semizotu salatası (2 avuç semizotu,1 adet orta boy domates,1 adet salatalık,1 adet biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

##### CUMA

###### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurta salatası( 2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber  
Zeytin (5 adet)  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kaşarlı Kabak Graten  
Avokado ve Rokalı Salata  
Ketojenik Tiramisu

**CUMARTESİ**

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

Susamlı Omlet  
Zeytin (5 adet)  
Çiğ badem (10 adet)  
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke ve limon ile)  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

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

**PAZAR**

Ispanaklı Muffin  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz,marul,sirke,limon ile)  
Zeytin (10 adet)  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gram köfte  
100 gram köz patlıcan(1 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın.Üzerine köfteleri koyun.  
2 yemek kaşığı ev yoğurdu  
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 litrenin üzerinde olması önerilir