

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)

## 2. HAFTA

### PAZARTESİ

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

1 kase sote edilmiş ıspanak +1 tatlı kaşığı (15 gram) zeytinyağı ile

Hindi füme (2 dilim)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, maydanoz, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (10 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) ya da 10 adet çiğ badem



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

Yeşil salata (marul, dereotu, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Fındık (20 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

### SALI

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

Mantarlı omlet (2 adet yumurta beyazı, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) ya da 10 adet çiğ badem

Fındık (20 adet)

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, maydanoz, sirke, limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Tavuklu Mantar Sote (150 gr tavuk ya da hindi ile)

Mevsim salata (1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçek

### ÇARŞAMBA

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

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

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 dal semizotu, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) ya da 10 adet çiğ badem

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Kıymalı lahana/kabak /patlıcan yemeği(150 gr kıyma)

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçek

### PERŞEMBE

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

Tereyağlı Kabak

Zeytin (10 adet)

30 gr pastırma ya da sucuk /hindi/ somon füme

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, marul, maydanoz, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Bitter çikolata (2 kare)

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

200 gram ızgara ya da tavada kırmızı et

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

Fındık (20 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

### **CUMA**

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

Kavurmalı yumurta (2 yumurta beyazı , 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)

Zeytin (10 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) ya da 10 adet çiğ badem

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

Ceviz (5 adet )

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

200 gr. Tavuk ya da hindi pirzola

Közlenmiş patlıcan salatası

Kabak çekirdeği (1 avuç)

### **CUMARTESİ**

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

Sebzeli omllet (2 yumurta, 5 adet mantar, 1 adet yeşil biber + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (10 adet)

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

Fındık (20 adet)

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

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

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Toz kollajen 1 ölçek

### **PAZAR**

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

Kıymalı Mantar Dolması

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, sirke, limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ceviz (5 adet )

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

Kıymalı İspanak Yemeği

Avokado ve Rokalı Salata

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) ya da 10 adet çiğ badem

10 adet yaban mersini ya da 5 adet çilek

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