

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)

### 3. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

Haşlanmış yumurta ya da sahanda (2 yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, turp, sirke ve limon ile)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)



##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Sebze çorbası

200 gram köfte

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

#### SALI

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

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

1/2 avokado

Zeytin (10 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, turp, sirke, limon ile)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sebze çorbası

\*Tavuklu Mantar Sote

Mevsim salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

100 gr enginar çanağı (salataya ekleyelim)

Ceviz (5 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 3 adet fındık turp, limon ve sirke ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Kıymalı lahana yemeği (200 gr kıyma)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Kabak çekirdeği (1 avuç)

## PERŞEMBE

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

Ketojenik tost (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 2 dilim hindi füme, 30 gr kaşar peyniri, yeşillikler, domates)  
Haşlanmış yumurta (1 adet)  
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, turp, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Bitter çikolata (2 kare)  
Ceviz (3 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram ızgara ya da tavada kırmızı et  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
100 gr enginar çanağı (salataya ekleyelim)  
Fındık (20 adet)  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

## CUMA

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Zeytin (5 adet)  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet) + 4-5 dal maydanoz + 2 adet küçük yeşil biber  
Ceviz (5 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 gr. Tavuk pirzola  
Fırında Kereviz kızartma (150 gram kereviz, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlarla fırınlanacak.  
Kabak çekirdeği (1 avuç)

## CUMARTESİ

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

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
1/2 avokado  
Çiğ badem (10 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Brokoli çorbası  
250 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)  
Roka salatası (yarım bağ roka, 5 adet fındık turp, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

## PAZAR

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

Menemen (2 yumurta ile)  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Zeytin (10 adet)  
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, turp, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ceviz (5 adet )

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gram köfte (ekmeksiz, baharatlarla)

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

10 adet yaban mersini ya da 5 adet çilek

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

\* 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