

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)

5. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Fındık (10 adet)

Bitter çikolata (2 kare)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

Közlenmiş patlıcan salatası

1 yemek kaşığı tahin

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

*Lor ekmeği (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

3 cherry domatesi bir tatlı kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararmadan önce)

Peynirli patlıcan rulosu

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

Ceviz (5 adet)

Protein tozu 1 saşe

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

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

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararmadan önce)

*Kıymalı kabak / bamya yemeği

Yoğurtlu Semizotu Salatası

*Lor ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Fındık (10 adet)
Bitter ikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Havulu ve kabaklı tarator
Közlenmiş patlıcan salatası
Protein tozu 1 saşe

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 ince dilim lor ekmeği arasına 50 gram kaşar,2 dilim hindi füme, yeşillikler)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı
Ceviz (3 adet)
Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kabak orbası
Tavuklu hünkâr beğendi (150 gr tavuk ile)
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek (1 dilim)
Haşlanmış yumurta (1 adet)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke ve limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak ökertme kebabı
* Yoğurt (kebabın üzerine servis etmek için 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)
Kabak ekirdeği (1 avuç)
2 küçük kare bitter ikolata
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
10 adet zeytin
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
*Lor ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kabak orbası
Fırında Sebzeli Türlü
Köz biber salatası (1 adet kapyâ biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)
Protein tozu 1 saşe

- * 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
- * Lor ekmeği yerine 1 adet yumurta , 10 adet çiğ badem ya da 30 gr peyniri arttırabilirsiniz.

*Fırında Kabaklı Börek (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

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

Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

