

Her sabah güne başlarken:

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)

Ketojenik tost (2 ince dilim tahin ekmeği arasına 2 dilim hindi füme)

Zeytin (5 adet)

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



Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Yoğurtlu Kabak Mezesi

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

Toz kollajen 1 ölçek

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram hindi ızgara tava

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

Fındık (10 adet)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 adet + 1 tatlı kaşığı tereyağı ile)

Kasap sucuk (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

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

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk güveç

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

Tahin ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Zeytin (10 adet)

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

1 adet közlenmiş kapa biber (50 gr)

Tulum peyniri (50 gram)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu domates çorbası

Patlıcan musakka (150 gr kıyma ile)

Tahin ekmeği (1 dilim)
Kabak ekirdeđi (1 avuç)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tavada Kaşarlı mantar
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. sirke ve limon ile)
Tahin ekmeği (1 dilim)
Bitter ikolata (2 kare)
Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 gr. ızgara ya da tavada mevsim balığı
Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Ceviz (5 adet)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)
Zeytin (5 adet)
Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık+ limon ve sirke ile)
1/2 avokado
Tahin ekmeği (1 dilim)
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte / ya da 150 gram kuzu kavurma
Cevizli Kaşık Salatası

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaçı (veya 3 adet Lorlu poğaçı)
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)
Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında Kıymalı Kabak Sandal
Yoğurtlu Semizotu Salatası
Ev yapımı turşu
Kabak ekirdeđi (1 avuç)

* 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 litre nin üzerinde olması önerilir

*TAHİN EKMEĞİ YERİNE(Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin ya da 20 adet çiğ badem tüketebilirsiniz)