

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)

#### 34. HAFTA

##### PAZARTESİ

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

Badem unlu dereotlu poğaça (3 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

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

5 adet çilek

Fındık (20 adet)



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

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

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

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

##### SALI

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Badem unlu dereotlu poğaça (3 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

5 adet çilek ya da 10 adet yaban mersini

###### Akşam (Tercihen hava kararmadan önce)

200 gram köfte

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

Ceviz (5 adet)

##### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

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 (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

Ketojenik Tuzlu Kurabiye

##### CUMA

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

Ketojenik tost (2 ince dilim lor ekmeği arasına 30 gram kaşar, 2 dilim hindi füme, yeşillikler, domates)

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

1/2 avokado

Ceviz (3 adet)

Zeytin (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

\*Kabak çorbası

Tavuklu hünkar beğendi (150 gr tavuk ile)

Semizotu salatası (2 avuç semizotu, 1 adet orta boy domates, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 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 çöktürme kebabı

\* Yoğurt (kebabın üzerine servis etmek için 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

2 küçük kare bitter çikolata

Ketojenik Tuzlu Kurabiye

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 çorbası

150 gram ızgara ya da tavada kırmızı et

Köz biber salatası (1 adet kapy biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

\* 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

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