

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 yağı)

19. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs + limon, sirke ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Zeytin (5 adet)
1/2 avokado



Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 ince dilim keten tohumu ekmeği arasına 50 gr kaşar peyniri, yeşillikler)
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı
1/2 avokado
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan musakka
Yoğurtlu Salatalık Mezesi
Kollajen (1 ölçek 10 gram)
Çiğ badem (20 adet)

#REF!

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs + limon, sirke ile)
*Keten tohumu ekmeği
Zeytin (5 adet)
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kıymalı kabak / yeşil fasulye yemeği
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs + limon, sirke ile)
Zeytin (5 adet)
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram kavurma
Avokado ve Rokalı Salata
Bitter çikolata (2 kare)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (5 adet)
*Keten tohumu ekmeği
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat
Mor Lahana Salası
Cevizli Browni kek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omlet (1 yumurta, 5 adet mantar, yarım kapya biber, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 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)
Cevizli Browni kek

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)
Zeytin (10 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Çiğ badem (20 adet)
*Keten tohumu ekmeği

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu hünkar beğendi
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, tercihen 1/4 soğan, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
10 adet yaban mersini, çilek ya da orman meyveleri
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