

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)

## 26. HAFTA

### PAZARTESİ

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

Hindistancevizi Unlu Ispanaklı Muffin

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke ve limon ve bir tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Fındık (20 adet)



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu domates çorbası

Kremalı Mantarlı Tavuk

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

### SALI

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)

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

Zeytin (10 adet)

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

100 gram köz patlıcan (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın. Üzerine köfteleri koyun).

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

### ÇARŞAMBA

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

Hindistancevizi Unlu Ispanaklı Muffin

Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)

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

Zeytin (5 adet)

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Fındık (20 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

\*5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en üst kısma da balığı ekleyebilirsiniz

### PERŞEMBE

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

Ketojenik tost (2 dilim lupin unu ekmeği arasına 50 gram kaşar, yeşillikler, domates)

1/2 avokado

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Ceviz (5 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk döner (100 gr)

Lahana ya da kabak Mücver

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

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

Toz kollajen 1 ölçek

### CUMA

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

Avokadolu omlet

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon ve sirke+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Zeytin (5 adet)  
Fındık (10 adet)  
\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Patlıcan salatalı tavuk şiş  
Turşu (organik, ev yapımı)  
San sebastian cheesecake

**CUMARTESİ**

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

\*Yoğurtlu çilbır  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Cherry domates (2 adet)  
Fındık (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gram köfte / ya da 200 gram kuzu kavurma  
Köz biber salatası (1 adet kapya biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)  
Toz kollajen 1 ölçek

**PAZAR**

Fırında Sebzeli Peynirli Güveç  
Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)  
1/2 avokado  
\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Zeytin (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kıymalı- patlıcanlı biber dolması  
2 yemek kaşığı ev yoğurdu  
\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)  
Turşu (organik, ev yapımı)  
Toz kollajen 1 ölçek

\* 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

\* Lupin unlu ekmek yerine 1 adet yumurta, 10 adet çiğ badem ya da çeyrek avokado tüketebilirsiniz.