

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)

## 7. HAFTA

### PAZARTESİ

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

Patlican tost  
Zeytin (5 adet)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke, limon ile)  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Çiğ badem (20 adet)  
**Akşam (Tercihen hava kararınca)**  
Zeytinyağlı taze fasulye yemeği  
Tavuklu Kabak Noodle  
Kabak çekirdeği (1 avuç)  
Turşu (organik, ev yapımı)



### SALI

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
3 cherry domatesi bir tatlı kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin  
Zeytin (5 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk yada et pırvola  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke , limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Browni kurabiye (2 adet)  
Turşu (organik, ev yapımı)

### ÇARŞAMBA

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

Sebzeli ya da ıspanaklı muffin  
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber  
Çiğ badem (20 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı bamya/ İspanak  
Yoğurtlu kereviz salatası  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Turşu (organik, ev yapımı)  
Toz kollajen 1 ölçek

### PERSEMBE

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

Sahanda ya da haşlanmış yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
Zeytin (5 adet)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber  
Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram  
Göçmen Salatası  
Kabak çekirdeği (1 avuç)  
Turşu (organik, ev yapımı)

### CUMA

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

Ketojenik tost (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 50 gram kaşar, yeşillikler, domates)  
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 gram köfte

\*Fırında kaşarlı kuşkonmaz ya da kabak

Browni kurabiye (2 adet)  
Turşu (organik, ev yapımı)

### CUMARTESİ

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

Yoğurtlu çilbir  
Zeytin (5 adet)  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ile)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten  
Yoğurtlu kereviz salatası  
Turşu (organik, ev yapımı)  
Toz kollajen 1 ölçek

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

Menemen (1 yumurta ile)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz,marul + sirke ve limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Zeytin (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Hünkar beğendi  
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana +1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Kabak çekirdeği (1 avuç)  
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