

**Her sabah güne başlarken:**

**Kurşun geçirmez kahve (1 fincan kahve + 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı veya tereyağı/sade yağı)**

**3. HAFTA****PAZARTESİ****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Ketojenik toast (2 ince dilim tahin ekmeği arasına 30 gram sucuk )

Zeytin (5 adet)

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



TUNA SAĞLIK  
DANIŞMANLIK

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

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 ile)

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

150 gram tavuk ızgara tava

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarılm turp, yarılm kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Fındık (10 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

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

Sahanda yumurta (2 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 kararında)**

Tavuk güveç

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarılm 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 kapya 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 çekirdeği (1 avuç)

### CUMA

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tavada Kaşarlı mantar

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. sirke ve limon ile)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Bitter çikolata (2 kare)

Fındık (20 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Taze Fasulyeli Yumurta Kavurması

Cevizli biber yoğurtlaması

Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### 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+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

1/2 avokado

Tahin ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 gr. ızgara ya da tavada mevsim balığı

Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

### PAZAR

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

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

Zeytin (5 adet)

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

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

Fındık (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında Kıymalı Kabak Sandal

Yoğurtlu Brokoli

Ev yapımı turşu

Kabak çekirdeği (1 avuç)

## 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

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