

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)

## 1. HAFTA

### PERŞEMBE

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

\*Tahin ekmeği (1 dilim)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz vs, limon ve sirke ile)

Cherry domates (2 adet)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)



#### Akşam (Tercihen hava karınca)

Kabak sote (1 adet kabak ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

150 gram köfte

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçek

### CUMA

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

Menemen (2 yumurta ile)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz vs, limon ve sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

#### Akşam (Tercihen hava karınca)

200 gram kırmızı et

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

Fındık (20 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

### CUMARTESİ

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

Yumurtalı ıspanak/pazı/ semizotu kavurma

Zeytin (10 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal tere, limon ile)

3 cherry domates

Bitter çikolata (2 kare)

#### Akşam (Tercihen hava karınca)

Kuzu güveç

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Fındık (20 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### PAZAR

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

Ketojenik omlet (2 yumurta, 2 mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı, tuz, baharatlar)

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

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava karınca)

Mantarlı tavuk sote  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)  
Kabak çekirdeği (1 avuç)  
Bir yemek kaşığı tahin içerisinde, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)  
Bitter çikolata (2 kare)  
Toz kollajen 1 ölçek

#### PAZARTESİ

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

Sahanda yumurta (2 yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)  
30 gr sucuk ya da 2 dilim hindi füme  
Tahin ekmeği (1 dilim)  
Zeytin (5 adet)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile )

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte  
Kabak sote (1 adet kabak ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
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 +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram hindi ızgara tava  
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)  
Fındık (10 adet)

#### 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 kararınca)

Patlıcan musakka (150 gr kıyma ile)  
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım 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)

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak / pazı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Zeytin (10 adet)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke ve limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
1/2 avokado

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

250 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)  
Tahin ekmeği (1 dilim)  
Ceviz (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kıymalı ıspanak / kabak yemeği  
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Tahin ekmeği (1 dilim)  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

Ketojenik tost (2 ince dilim Tahin ekmeği arasına 2 dilim hindi füme, yeşillikler)  
Zeytin (10 adet)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal tere, limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
3 cherry domates  
Bitter çikolata (2 kare)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gram kırmızı et ile güveç (domates, biber ve soğan ile)  
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)  
Fındık (20 adet)  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)  
Tahin ekmeği (1 dilim)  
Zeytin (10 adet)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Çiğ badem (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararmadan önce)**

Domatesli kabak çorbası  
Izgara biftek (200 gram)  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, domates, salatalık vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Kabak çekirdeği (1 avuç)  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

\* Günlük ortalama 5000 adım önerilir

\* Günlük su tüketimi 2 litre'nin üzerinde olması önerilir

\* Yemeklerinize ve salatalara seviyorsanız sarımsak ekleyebilirsiniz.

\* TAHİN EKMEĞİ YERİNE 20 ÇİĞ BADEM YA DA YARIM AVOKADO YA DA 1 YEMEK KAŞIĞI TAHİN İÇERİSİNE 1 ADET CEVİZ İÇİ EKLEYEREK TÜKEKTEBİLİRSİNİZ.