

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)

6. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram keçi peyniri)

Salatalık (orta boy), 4-5 yaprak marul, 2 adet chery domates, 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy), 4-5 yaprak marul, 2 adet chery domates, 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Tavuklu salata

Kabak çekirdeği (1 avuç)



SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*KETOJENİK PİZZA

Salatalık (orta boy), 4-5 yaprak marul, 2 adet chery domates, 2 adet küçük yeşil biber

Çiğ badem (10 adet)

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tepsi kebabı

Salata (marul, yarılm kırmızı pancar, kırmızı lahana, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

*Keten tohumu ekmeği

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram keçi peyniri)

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy), 4-5 yaprak marul, 2 adet chery domates, 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Brokoli çorbası

Tavuklu Bamya Yemeği

Kırmızı pancar salatası (100 gram pancar rendesi ile 1 ceviz içi, maydanoz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, sirke ve limon ile)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram keçi peyniri)

Zeytin (10 adet)

Salatalık (orta boy), 4-5 yaprak marul, 2 adet chery domates, 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı

Fındık (10 adet)

Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

Susamlı karnabahar kızartma (150 gram karnabahar, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 yemek kaşığı susam ve istenilen baharatlarla fırınlanacak.)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kabak Dürüm

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık+ limon ve sirke ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak çorbası

Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten

Cevizli Browni kek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Tulum / kaşar peyniri (30 gram keçi peyniri)

*Keten tohumu ekmeği

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Salatalık (orta boy), 4-5 yaprak marul, 2 adet chery domates, 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak çorbası

Ispanaklı mantar dolması

2 küçük kare bitter çikolata

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (1 yumurta ile)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram keçi peyniri)

*Keten tohumu ekmeği

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy), 4-5 yaprak marul, 2 adet chery domates, 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk güveç

Köz biber salatası (1 adet kapya biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

* 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