

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)

#### 58. HAFTA

##### PAZARTESİ

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (20 adet)



###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Beşamel Soslu Karnabahar

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Turşu (organik, ev yapımı)

5 adet çilek

##### SALI

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

3 cherry domatesi bir tatlı kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin

Zeytin (10 adet)

1/2 avokado

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domates Çorbası

200 gr. Tavuk pirzola ya da kanat

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

5 adet çilek

Turşu (organik, ev yapımı)

##### ÇARŞAMBA

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

Kabaklı peynirli muffin

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı

Çiğ badem (20 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domates Çorbası

Beşamel Soslu Tavuklu Pırasa

Yoğurtlu Kabak Mezesi

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Toz kollajen 1 ölçek

##### PERŞEMBE

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

Sebzeli Krep (2 yumurta, 1 yemek kaşığı badem unu, 5 adet mantar, 1 adet yeşil biber, yarım kupa biber+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke ile)

Ceviz (3 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Turşu (organik, ev yapımı)

##### CUMA

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

Ketojenik tost (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 30 gram kaşar, 2 dilim hindi füme, yeşillikler, domates)

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı  
Çiğ badem (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gram köfte  
Cevizli Kaşık Salatası  
Turşu (organik, ev yapımı)

**CUMARTESİ**

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

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

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)  
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı  
\*5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en üst kısma da balığı ekleyebilirsiniz  
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpşn)  
Turşu (organik, ev yapımı)

**PAZAR**

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

Menemen (2 yumurta ile)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz,marul + sirke ve limon ile)  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Zeytin (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kabak lazanya  
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)  
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