

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)

17. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaça

Zeytin (5 adet)

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



Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

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

Ketojenik Tuzlu Kurabiye

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaça

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

Zeytin (5 adet)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pizola ya da kanat

*Fırında kaşarlı kuşkonmaz ya da Mevsim salata

Turşu (organik, ev yapımı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli ya da ıspanaklı muffin

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan kebabı

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Turşu (organik, ev yapımı)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Kabaklı Omlet

Zeytin (10 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

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

Turşu (organik, ev yapımı)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Hellim peynirli ıspanak / pazı

Zeytin (10 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)

Göçmen Salatası

Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Avokadolu omlet

Zeytin (5 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan salatalı tavuk şiş

2 yemek kaşığı ev yoğurdu +1 adet orta boy salatalık ile cacık

Ceviz (5 adet)

PAZAR

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Çiğ badem (10 adet)

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı İspanak Yemeği

Cevizli Kaşık Salatası

Turşu (organik, ev yapımı)

Ketojenik Tuzlu Kurabiye

* 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