

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)

## 8. HAFTA

### PAZARTESİ

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

Sucuklu yumurta (30 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)

30 gram beyaz peynir

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (marul, dereotu, roka, + sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)



#### Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gr. Fırında Tavuk pirzola ya da kanat

\*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da semizotu salata

Turşu (organik, ev yapımı)

## SALI

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

Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması

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

Çiğ badem (10 adet)

Zeytin (5 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararında)

120 gram köfte

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

Turşu (organik, ev yapımı)

## ÇARŞAMBA

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

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

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

#### Akşam (Tercihen hava kararında)

Alınazik Kebabı

Turşu (organik, ev yapımı)

Lupin unlu kek (1 dilim için)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

## PERŞEMBE

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

Ketojenik toast (2 dilim lupin unu ekmeği arasına 30 gram kaşar peyniri, 2 dilim hindi füme yeşillikler)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararında)

\* Yoğurtlu tavuk salata

2 yemek kaşığı tahin içerisinde, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

Turşu (organik, ev yapımı)

5 adet çilek

## CUMA

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

#### Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gram kırmızı et ile güveç (domates, biber ve soğan ile)  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Lupin unlu kek (1 dilim için)  
Turşu (organik, ev yapımı)

#### CUMARTESİ

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

Sebzeli omlet (1 yumurta, 1 adet yeşil biber, 5 yaprak ıspanak / pazı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)  
Zeytin (5 adet)  
Ceviz (3 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Beşamel Soslu Karnabahar  
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarı kirmizi soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)  
Turşu (organik, ev yapımı)

#### PAZAR

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

Menemen (2 yumurta ile)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber +1 tatlı kaşığı zeytinyağı  
Zeytin (5 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan Tava  
\* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)  
Köz biber salatası (1 adet kapa 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