

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 tereyağı)

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

Ketojenik (Karnabaharlı) Kısır

### 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)

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

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kabak çorbası

Ispanaklı mantar dolması

Ketojenik Tiramisu

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