

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)

18. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tost Makinasında Kırır Börek
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Zeytin (10 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke, limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
5 adet çilek
Çiğ badem (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararında)

Beşamel Soslu Tavuklu Pırasa
Yoğurtlu Salatalık Mezesi
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta sarısı (2 adet)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke, limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Zeytin (5 adet)
Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Sulu köfte
Göçmen Salatası
Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Avokadolu omlet
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber +1 tatlı kaşığı zeytinyağı
Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Kıymalı- patlicanlı biber dolması
* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)
Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Bakla Unlu Poğaça (3 adet poğaça için)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber +1 tatlı kaşığı zeytinyağı
5 adet çilek
Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Urfa / adana kebab 150 gram
Roka salatası (yarım bağ roka, 5 adet fındık turp, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kabak Dürüm
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kaşarlı Kabak Graten

Avokado ve Rokali Salata

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ketojenik Tiramisu

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

Susamlı Omlet

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

PAZAR

Bakla Unlu Poğaça (3 adet poğaça için)

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

Zeytin (10 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

100 gram köz patlıcan(1 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın. Üzerine köfteleri koyun.

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

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