

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)

19. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

Zeytin (5 adet)

1/2 avokado



Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Cevizli Kaşık Salatası

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 ince dilim keten tohumu ekmeği arasına 50 gr kaşar peyniri, yeşillikler)

Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber

1/2 avokado

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan musakka

Yoğurtlu Semizotu Salatası

Çiğ badem (20 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs + limon, sirke ile

*Keten tohumu ekmeği

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kıymalı kabak / yeşil fasulye yemeği

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

*Keten tohumu ekmeği

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs + limon, sirke ile

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Ciğer Kavurma (100 gram)

Avokado ve Rokalı Salata

*Keten tohumu ekmeği

Bitter çikolata (2 kare)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

*Keten tohumu ekmeği

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat
Mor Lahana Salası
Cevizli Browni kek

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

Sebzeli omlet (1 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak ya da pazı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
Roka salatası (yarım baş roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)
Cevizli Browni kek

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

Menemen (2 yumurta ile)
Zeytin (10 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Çiğ badem (20 adet)
*Keten tohumu ekmeği

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu hünkar beğendi
Semizotu salatası (2 avuç semizotu, 1 adet orta boy domates, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
10 adet yaban mersini, çilek ya da orman meyveleri
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

* 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