

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)

31. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*İspanaklı kabak böreği 2 dilim için

Zeytin (10 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

1 adet közlenmiş kapya biber (50 gr)+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr tarhana çorbası

Tavuk döner (100 gr)

Avokado ve Rokalı Salata

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr



SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

tost (2 ince dilim karabuğday ekmeği arasına 50 gram kaşar, 2 dilim hindi füme, yeşillikler, domates)

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Kuruyemişli Keto Topları

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*İspanaklı kabak böreği 1 dilim için

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kıymalı kabak/ yeşil fasulye yemeği

*Yeşil mercimek salatası

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Lor peynirli tabanlı keto pizza

Zeytin (10 adet)

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yoğurtlu Köfte Çorbası

Nohutlu sebze güveci

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Kuruyemişli Keto Topları

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Lor peynirli tabanlı keto pizza

Zeytin (5 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ile)
Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yeşil mercimek yemeği
Semizotu salatası (2 avuç semizotu, 1 adet orta boy domates, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)
Zeytin (10 adet)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram somon fileto istenilen baharatlarla tavada ya da ızgarada pişirin.
2 avuç yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytin yağı
1 adet elma (100 gr) ya da 2 adet kayısı
Toz kollajen 1 ölçek

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet) + 4-5 dal maydanoz + 2 adet küçük yeşil biber + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Bamya Yemeği

*Fırında kaşarlı kuşkonmaz ya da semizotu salatası

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 litre nin üzerinde olması önerilir