

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)

## 1. HAFTA

### CUMARTESİ

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

Kıymalı Mantar Dolması

Zeytin (10 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal tere, limon ile)

3 cherry domates

Bitter çikolata (2 kare)



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Fındık (20 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### PAZAR

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

Menemen (2 yumurta beyazı ile)

30 gr pastırma ya da 2 dilim hindi füme

Tahin ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan kebabı

\*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da semizotu salata (1 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyelim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### PAZARTESİ

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

30 gr pastırma ya da 2 dilim hindi füme

Tahin ekmeği (2 dilim)

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon )

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

Kabak sote (1 adet kabak ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

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

Toz kollajen 1 ölçek

### SALI

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

Kıymalı - Yumurtalı ıspanak kavurma (2 yumurta beyazı , 50 gr. kıyma, 100 gr. ıspanak, 1 yk zeytinyağı, soğan

1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

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

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram hindi ızgara tava

Semizotu salatası (2 avuç semizotu, 1 adet orta boy domates, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

## ÇARŞAMBA

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

Kasap sucuk (50 gram)

\* 5 adet mantar 1 tatlı kaşığı zeytinyağında soteleyelim.

Tahin ekmeği (2 dilim)

Zeytin (5 adet)

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

Fındık (10 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan musakka (150 gr kıyma ile)

Roka salatası (yarım baş roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 5 gram)

## PERŞEMBE

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

Ketojenik tost (2 ince dilim tahin ekmeği arasına 2 dilim hindi füme, yeşillikler)

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke ve limon ile)

1/2 avokado

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

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

Kollajen (1 ölçek 5 gram)

## CUMA

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

Kıymalı Mantar Dolması

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Ceviz (5 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı taze fasulye / kabak yemeği

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 5 gram)

## CUMARTESİ

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

Tahin ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

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

1 adet orta boy domates

Bitter çikolata (2 kare)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Ton balığı salatası (160 gram ton balığı ile)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Fındık (20 adet)

Kollajen (1 ölçek 5 gram)

## PAZAR

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

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpın. İsteddiğiniz baharatları ekleyin1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.)  
Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Hindi füme (2 dilim)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Çiğ badem (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararmadan önce)**

Izgara biftek (200 gram)

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, domates, salatalık vs. + 1,5 yemek kaşığı zeytinyağı)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 5 gram)

\* Günlük ortalama 5000 adım önerilir

\* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir

\* Yemeklerinize ve salatalara seviyorsanız sarımsak ekleyebilirsiniz.

\* TAHİN EKMEĞİ YERİNE 20 ÇİĞ BADEM YA DA YARIM AVOKADO YA DA 1 YEMEK KAŞIĞI TAHİN İÇERİSİNE 1 ADET CEVİZ İÇİ EKLEYEREK TÜKEKTEBİLİRSİNİZ.