

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)

## 5. HAFTA

### PAZARTESİ

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

\*Fırında Kabaklı Börek (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Fındık (20 adet)



#### Akşam (Tercihen hava kararmadan önce)

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

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

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

### SALI

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

\*Lor ekmeği (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

3 cherry domatesi bir tatlı kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin

Zeytin (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararmadan önce)

200 gram köfte

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

Ceviz (5 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

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

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Fındık (20 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararmadan önce)

Tavuklu Kabak Noodle

\*Lor ekmeği (1 dilim)

Cevizli toplar

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### PERŞEMBE

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

Mantarlı omlet (2 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Fındık (10 adet)  
Bitter ikolata (2 kare)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kuzu güveç  
Közlenmiş patlıcan salatası  
Cevizli toplar

#### **CUMA**

##### **Ögle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Ketojenik tost (2 ince dilim lor ekmeği arasına 50 gram kaşar,2 dilim hindi fme, yeşillikler)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı  
Ceviz (3 adet)  
Zeytin (10 adet)

##### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

\*Kabak orbası  
Tavuklu hünkar beğendi (150 gr tavuk ile)  
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Kollajen (1 lek 10 gram)

#### **CUMARTESİ**

##### **Ögle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

\*Fırında Kabaklı Börek (1 dilim)  
Haşlanmış yumurta (1 adet)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke ve limon ile)

##### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kabak ya da kereviz çökertme kebabı  
Yoğurtlu Semizotu Salatası  
Kabak ekirdeği (1 avuç)  
2 küçük kare bitter ikolata  
Kollajen (1 lek 10 gram)

#### **PAZAR**

##### **Ögle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Menemen (2 yumurta ile)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Zeytin (5 adet)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ile)  
\*Lor ekmeği (1 dilim)

##### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

\*Kabak orbası  
Alinazik Kebabı  
Kz biber salatası (1 adet kapy biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

\* Ara ğn (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
- \* Lor ekmeği yerine 1 adet yumurta , 10 adet çiğ badem ya da 30 gr peyniri arttırabilirsiniz.