

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 kararınca)

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)

*Lor ekmeği (2 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

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)

Peynirli Zeytin Ezmesi

*Lor ekmeği (2 dilim)

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

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararmadan önce)

*Kıymalı kabak / bamya yemeği

Yoğurtlu Semizotu Salatası

*Lor ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Fındık (10 adet)

Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

Közlenmiş patlıcan salatası

1 yemek kaşığı tahin

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 ince dilim lor ekmeği arasına 50 gram kaşar, 2 dilim hindi füme, 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 çorbası

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 ölçek 10 gram)

CUMARTESİ

Öğle (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 + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak çöktürme kebabı

*Yoğurt (kebabın üzerine servis etmek için 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

2 küçük kare bitter çikolata

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 adet yumurta beyazı ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

10 adet zeytin

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

*Lor ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kabak çorbası

150 gram ızgara ya da tavada kırmızı et

Köz biber salatası (1 adet kapya biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

- * 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
- * Lor ekmeği yerine 1 adet yumurta , 10 adet çiđ badem ya da 30 gr peyniri arttırabilirsiniz.