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)

### 7. HAFTA

# **PAZARTESİ**

## Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (20 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Mantarlı tavuk sote(100 gr tavuk ile)

Çiğ badem (10 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

### **SALI**

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

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

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

Zeytin (5 adet)

Findik (20 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan kebabı

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Turşu (organik, ev yapımı)

## ÇARŞAMBA

# Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

# Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı kabak/yeşil fasulye yemeği (100 gram kıyma ile)

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

## PERŞEMBE

## Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Ceviz (3 adet)

# Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu hünkar beğendi

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke ,limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçek

## **CUMA**

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

Ketojenik tost (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 30 gram kaşar, yeşillikler, domates)

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

Zeytin (10 adet)

1 adet közlenmiş kapya biber (50 gr)

Çiğ badem (20 adet)



# Akşam (Tercihen hava kararınca)

120 gram köfte

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

## **CUMARTESI**

# Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yoğurtlu çılbır

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık + limon, sirke ile)

## Akşam (Tercihen hava kararınca)

Alinazik Kebabı

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Turşu (organik, ev yapımı)

# PAZAR

# Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ispanaklı ve lor peynirli omlet

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Çiğ badem (10 adet)

Zeytin (5 adet)

## Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yoğurtlu Köfte Çorbası

Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten

Turşu (organik, ev yapımı)

- \* 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