

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)

### 13. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

\*İspanaklı kabak böreği 1 dilim için

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

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

5 adet çilek

Çiğ badem (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

İspanaklı ya da pazılı tavuk dolması

Yoğurtlu Semizotu Salatası



#### SALI

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

Haşlanmış yumurta (1 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Fındık (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pizola ya da kanat

Közlenmiş patlıcan salatası

Turşu (organik, ev yapımı)

#### ÇARŞAMBA

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

Avokadolu omlet

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)

Kıymalı- patlıcanlı biber dolması

\* Yoğurt ( 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Toz kollajen 1 ölçek

#### PERŞEMBE

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

\*İspanaklı kabak böreği 1 dilim için

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

5 adet çilek

Ceviz (5 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram

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

#### CUMA

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

Yumurta salatası( 2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Bonfile Steak  
Avokado ve Rokalı Salata  
Ketojenik Tiramisu  
Turşu (organik, ev yapımı)

#### CUMARTESİ

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

Susamlı Omlet  
Zeytin (5 adet)  
Çiğ badem (10 adet)  
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke ve limon ile)  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)  
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı  
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

#### PAZAR

Ispanaklı Muffin  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz,marul,sirke,limon ile)  
Zeytin (10 adet)  
Ceviz (3 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte  
100 gram köz patlıcan(1 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın.Üzerine köfteleri koyun.  
2 yemek kaşığı ev yoğurdu  
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