

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)

Patlıcan tost

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke, limon ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (20 adet)

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

Zeytinyağlı taze fasulye yemeği

Tavuklu Kabak Noodle

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Turşu (organik, ev yapımı)



##### SALI

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

Zeytin (5 adet)

1/2 avokado

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

150 gr. Tavuk yada et pirzola

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

Browni kurabiye (2 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

##### ÇARŞAMBA

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

Sebzeli ya da ıspanaklı muffin

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber

Çiğ badem (20 adet)

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

Kıymalı bamyalı Ispanak

Yoğurtlu Semizotu Salatası

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

##### PERŞEMBE

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

Sahanda ya da haşlanmış yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

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

Urfa / adana kebab 150 gram

Göçmen Salatası

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Turşu (organik, ev yapımı)

##### CUMA

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

Ketojenik tost (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 50 gram kaşar, yeşillikler, domates)

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

Çiğ badem (10 adet)

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

150 gram köfte

\*Fırında kaşarlı kuşkonmaz ya da kabak

Browni kurabiye (2 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

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

Yoğurtlu çılbır  
Zeytin (5 adet)  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ile)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Somonlu Roka ve Avokado Salatası  
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpsn)  
Turşu (organik, ev yapımı)  
Toz kollajen 1 ölçek

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

Menemen (1 yumurta ile)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz,marul + sirke ve limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Zeytin (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Hünkar beğendi  
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana +1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Kabak çekirdeği (1 avuç)  
Turşu (organik, ev yapımı)  
Toz kollajen 1 ölçek

\* 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