

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)

2. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 2 dilim hindi füme, yeşillikler, domates)

Ceviz (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

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

Fındık (20 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) ya da 10 adet çiğ badem

Fındık (10 adet)

1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, sirke, limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Tavuklu Mantar Sote (150 gr tavuk ile)

Mevsim salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tereyağlı Kabak

Hindi füme (2 dilim)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) ya da 10 adet çiğ badem

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kıymalı kabak / patlıcan / taze fasulye yemeği(150 gr kıyma)

Avokado ve Rokalı Salata

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurtalı ıspanak /pazı /semizotu kavurma

30 gr pastırma, sucuk ya da 2 dilim hindi füme

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram ızgara ya da tavada kırmızı et

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

Fındık (20 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)	
CUMA	
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	
Haşlanmış yumurta ya da sahanda (2 yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)	
Zeytin (10 adet)	
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) ya da 10 adet çiğ badem	
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı	
Ceviz (5 adet)	
Akşam (Tercihen hava kararınca)	
200 gr. Tavuk pırzola ya da kanat	
Közlenmiş patlıcan salatası	
Kabak çekirdeği (1 avuç)	
Kollajen (1 ölçek 10 gram)	
CUMARTESİ	
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	
Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 1 adet yeşil biber + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)	
Zeytin (10 adet)	
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber	
1/2 avokado	
Fındık (20 adet)	
Akşam (Tercihen hava kararınca)	
Kıymalı Semizotu Yemeği ya da Ispanak Yemeği	
Roka salatası (yarım baş roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)	
Kollajen (1 ölçek 10 gram)	
PAZAR	
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	
Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)	
Zeytin (5 adet)	
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, sirke, limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)	
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)	
Ceviz (5 adet)	
Akşam (Tercihen hava kararınca)	
200 gram köfte	
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)	
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) ya da 10 adet çiğ badem	
10 adet yaban mersini ya da 5 adet çilek	
Kollajen (1 ölçek 10 gram)	
* 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	