

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)

## 8. HAFTA

### PAZARTESİ

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

50 gram beyaz peynir ya da kaşar peyniri

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, sirke, limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Fındık (10 adet)



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Fırında Tavuk pirzola ya da kanat

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

Çiğ badem (10 adet)

Lupin unlu kek (1 dilim için)

Toz kollajen 1 ölçek

## SALI

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

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

30 gram beyaz peynir ya da kaşar peyniri

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

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

## ÇARŞAMBA

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

Ketojenik tost (2 ince dilim lupin unu ekmeği arasına 30 gram kaşar, 30 gr sucuk, domates)

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

Zeytin (10 adet)

Fındık (20 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan musakka

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Lupin unlu kek (1 dilim için)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

## PERŞEMBE

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

Sebzeli ya da ıspanaklı muffin

30 gram beyaz peynir ya da kaşar peyniri

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)

Zeytinyağlı taze börülce

İspanaklı mantar dolması

Turşu (organik, ev yapımı)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

5 adet çilek

## CUMA

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

Patlıcan tost

Zeytin (5 adet)

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

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu ya da Tavuk güveç

Göçmen Salatası  
Lupin unlu kek (1 dilim için)  
Turşu (organik, ev yapımı)

#### CUMARTESİ

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

Yumurtalı Mantar Sote  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)  
Zeytin (5 adet)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul + sirke, limon ile)  
Ceviz (3 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)  
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)  
5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin.  
Turşu (organik, ev yapımı)

#### PAZAR

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

Menemen (2 yumurta ile)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, sirke, limon ile)  
Zeytin (5 adet)  
Çiğ badem (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)  
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