

Her sabah güne başlarken:

Kurşun geçirmez kahve (1 fincan kahve + 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı veya tereyağı/sade yağ)

### 3. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

Ketojenik tost (2 ince dilim tahin ekmeği arasına 2 dilim hindi füme+30 gr kaşar peyniri)

Zeytin (5 adet)

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



##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Yoğurtlu Kabak Mezesi

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

Toz kollajen 1 ölçek

#### SALI

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

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

##### Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

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

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram hindi ızgara tava

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

Fındık (10 adet)

#### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (1 adet + 1 tatlı kaşığı tereyağı ile)

Kasap sucuk (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

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

Fındık (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk güveç

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### PERŞEMBE

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

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

Zeytin (10 adet)

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

1 adet közlenmiş kapa biber ( 50 gr)

Tulum peyniri (50 gram)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu domates çorbası

Patlıcan musakka (150 gr kıyma ile)

Tahin ekmeği (1 dilim)  
Kabak ekirdeđi (1 avuç)

#### CUMA

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

Tavada Kaşarlı mantar  
Yeşillikler ( roka, maydanoz, marul vs. sirke ve limon ile)  
Tahin ekmeği (1 dilim)  
Bitter ikolata (2 kare)  
Fındık (20 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 gr. ızgara ya da tavada mevsim balığı  
Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Ceviz (5 adet)

#### CUMARTESİ

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)  
Zeytin (5 adet)  
Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık+ limon ve sirke ile)  
1/2 avokado  
Tahin ekmeği (1 dilim)  
Ceviz (3 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte / ya da 150 gram kuzu kavurma  
Cevizli Kaşık Salatası

#### PAZAR

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

2 adet lupin unlu poğaçı (veya 3 adet Lorlu poğaçı)  
Zeytin (5 adet)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber  
Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)  
Fındık (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında Kıymalı Kabak Sandal  
Yoğurtlu Semizotu Salatası  
Ev yapımı turşu  
Kabak ekirdeđi (1 avuç)

\* 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 litre nin üzerinde olması önerilir

\*TAHİN EKMEĞİ YERİNE(Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin ya da 20 adet çiğ badem tüketebilirsiniz)