

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)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (20 adet)



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcanlı Tavuk Sote

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

Turşu (organik, ev yapımı)

### SALI

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

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

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

Zeytin (5 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan kebabı

Yoğurtlu Semizotu Salatası

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

### ÇARŞAMBA

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

Tavada Kaşarlı mantar

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

Zeytin (5 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (20 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk köftesi

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

Turşu (organik, ev yapımı)

### PERŞEMBE

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

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)

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

Turşu (organik, ev yapımı)

### CUMA

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

Ketojenik tost (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 30 gram kaşar, 2 dilim hindi füme, yeşillikler, domates)

Zeytin (10 adet)

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

1 adet közlenmiş kapa biber (50 gr)

Çiğ badem (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

120 gram köfte

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)  
Turşu (organik, ev yapımı)  
Toz kollajen 1 ölçek

#### CUMARTESİ

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

Hellim peynirli ıspanak  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük domates, limon ve sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)  
Avokado ve Rokalı Salata  
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpşn)  
Turşu (organik, ev yapımı)

#### PAZAR

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)  
Hindi füme (2 dilim)  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon, sirke ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Zeytin (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sulu köfte  
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)  
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 litre nin üzerinde olması önerilir