

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)

Sucuklu yumurta (60 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)

50 gram beyaz peynir

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ile)

Çiğ badem (10 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

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

Fındık (10 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Ceviz (3 adet)

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

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Zeytinyağlı taze fasulye

Patlıcan Böreği

Turşu (organik, ev yapımı)

Browni kurabiye (2 adet)

Protein tozu 1 saşe

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Yarım demet roka ve maydanoz + sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile

Zeytin (10 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Çiğ badem (10 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)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Turşu (organik, ev yapımı)

2 küçük kare bitter çikolata

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omlet (1 yumurta, yarım kapya biber, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

Ceviz (3 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 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)

Turşu (organik, ev yapımı)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Salatalık (orta boy) +1 adet orta boy domates
Fındık (20 adet)
Tahin ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk çorbası
Kabak Lazanya
Yoğurtlu Semizotu Salatası
Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Patlıcan Böreği
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal tere, limon ve sirke+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Zeytin (10 adet)
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk çorbası
Izgara Kabak Ruloları
Protein tozu 1 saşe
Turşu (organik, ev yapımı)
5 adet çilek

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (yarım demet tere, roka, 2 yaprak marul +sirke ve limon ile)
Zeytin (5 adet)
Fındık (20 adet)
Tahin ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 200 gram
Köz biber salatası (1 adet kapya biber, 2 adet kornişon turşu, 2 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)
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