

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)

1. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Çiğ badem (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Somonlu Roka ve Avokado Salatası

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Browni kurabiye (2 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal dereotu+ limon, sirke ile)

Zeytin (5 adet)

Fındık (10 adet)

1 adet elma (100 gr) ya da şeftali

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Kabak Noodle

Turşu (organik, ev yapımı)

Çiğ badem (20 adet)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Yeşillikler (dereotu, roka, marul, kuzu kulağı vs sirke ve limon ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı bamya/ kabak yemeği (100 gram kıyma ile)

Fırında cevizli peynirli mantar dolması

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Browni kurabiye (2 adet)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim

Zeytin (5 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Ceviz (3 adet)

3 adet orta boy kırmızı erik

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Zeytinyağlı taze fasulye yemeği

Urfa / adana kebab 150 gram

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 2-3 yaprak marul, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Fındık (10 adet)

Zeytin (5 adet)

2 adet hünnap

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da semizotu salata

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ**Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Tatlı patates omleti

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, marul + sirke, limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

PAZAR

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu domates çorbası

Lahana ya da kabak Mücver

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

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