

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağı ılık su + 1 yk. zeytinyağı + 5-10 damla limon - 1 yk. elma sirketi

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

15. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Fındık (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

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

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

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

*Lor ekmeği (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararmadan önce)

200 gram köfte

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

Ceviz (5 adet)

*Kıymalı kabak / bamya yemeği

Yoğurtlu Semizotu Salatası

*Lor ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

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

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararmadan önce)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Fındık (10 adet)

Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

Közlenmiş patlıcan salatası

1 yemek kaşığı tahin

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 ince dilim lor ekmeği arasına 50 gram kaşar, 2 dilim hindi füme, yeşillikler)

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

Ceviz (3 adet)

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kabak çorbası

Tavuklu hünkar beğendi (150 gr tavuk ile)

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet köşk salatalık, 1 adet köşk domates + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Kollajen (1     k 10 gram)

CUMARTESİ

     (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Fırında Kabaklı B    k (1 dilim)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak     rtme kebabı

* Yoğurt (kebabın üzerine servis etmek için 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Kabak     rdeđi (1 avuç)

2 köşk kare bitter   okolata

Kollajen (1     k 10 gram)

PAZAR

     (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

10 adet zeytin

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

*Lor ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kabak   orbası

150 gram ızgara ya da tavada kırmızı et

K  z biber salatası (1 adet kapy a biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

* Ara     n (Tercihen saat 15:00-16:00 civarında): Maden suyu (2   imdik kaya tuzu ve limon 5-10 damla limon sıkılmış şekilde)

* Günlük ortalama 5000 adım önerilir

* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir

* Lor ekmeği yerine 1 adet yumurta , 10 adet çiđ badem ya da 30 gr peyniri arttırabilirsiniz.