

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)

8. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

50 gram beyaz peynir ya da kaşar peyniri

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, sirke, limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Fındık (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Fırında Tavuk pizola ya da kanat

Semizotu salatası (2 avuç semizotu, yarım kırmızı pancar, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Lupin unlu kek (1 dilim için)

Turşu (organik, ev yapımı)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

30 gram beyaz peynir ya da kaşar peyniri

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

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 ince dilim lupin unu ekmeği arasına 30 gram kaşar, 30 gr sucuk ya da 2 dilim hindi füme)

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

Zeytin (5 adet)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

İspanaklı mantar dolması

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Lupin unlu kek (1 dilim için)

Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli ya da ıspanaklı muffin

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Zeytinyağlı taze börülce

İspanaklı mantar dolması

Turşu (organik, ev yapımı)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Lupin Unlu Waffle Börek

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

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu ya da Tavuk güveç

Göçmen Salatası
Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurtalı Mantar Sote
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul + sirke, limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararmıca)

150 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı pancar, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)
Turşu (organik, ev yapımı)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (1 yumurta ile)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, sirke, limon ile)
Zeytin (5 adet)
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararmıca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)
Köz biber salatası (1 adet kapa biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

* 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