

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)

18. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

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

5 adet çilek ya da 10 adet yaban mersini

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Alinazik Kebabı

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)



SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sulu köfte

Yoğurtlu Semizotu Salatası

Turşu (organik, ev yapımı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Avokadolu omlet

Zeytin (5 adet)

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

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı- patlıcanlı biber dolması

* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

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

5 adet çilek

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurta salatası(2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kaşarlı Kabak Graten
Avokado ve Rokalı Salata
Ketojenik Tiramisu

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

Susamlı Omlet
Zeytin (5 adet)
Çiğ badem (10 adet)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke ve limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı ya da zeytinyağı)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke, limon ile)
Zeytin (10 adet)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte
100 gram köz patlıcan(1 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın.Üzerine köfteleri koyun.
2 yemek kaşığı ev yoğurdu
Turşu (organik, ev yapımı)

* 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