

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 + 2 adet yumurta beyazı ile)

50 gram beyaz peynir

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

Çiğ badem (10 adet)

Badem unlu lor ekmeği



Akşam (Tercihen hava karınca)

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 karınca)

200 gram köfte

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Browni kurabiye (2 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tost Makinasında Ktır Börek

Yarım demet roka ve maydanoz + sirke, limon ile

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava karınca)

Patlıcanlı Tavuk Sote

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

Badem unlu lor ekmeği

Turşu (organik, ev yapımı)

2 küçük kare bitter çikolata

Kabak çekirdeği (1 avuç)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ispanaklı mantar dolması

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

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava karınca)

Tavuk çorbası

Kıymalı bamya (veya kıymalı ıspanak) yemeği (100 gram kıyma ile)

Yoğurtlu Kabak Mezesi

Badem unlu lor ekmeği

Turşu (organik, ev yapımı)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

5 adet çilek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Patlıcan Böreği
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Salatalık (orta boy) +1 adet orta boy domates
Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk çorbası
Kabak Lazanya
Yoğurtlu Semizotu Salatası
Badem unlu lor ekmeği
Turşu (organik, ev yapımı)

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

Patlıcan Böreği
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)

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

Menemen (2 yumurta beyazı 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)
Badem unlu lor ekmeği

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