

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)

Tavuk döner (100 gram)

Mayonez

İspanaklı Börek

Sulu köfte

Hünkar beğendi

Tavuklu hünkar beğendi

kuzu güveç

İspanaklı ya da pazılı tavuk dolması

Patlıcan musakka

İmam bayıldı

Mücver

Közlenmiş patlıcan salatası

Tavuklu domates çorbası

Sebze çorbası

Tavuk çorbası

Kıymalı mantar çorbası

Kabak çorbası

Domatesli kabak çorbası

Fırında karnabahar

Peynirli kabak mezesi

Patlıcan tost

Ketojenik (Karnabaharlı) Kısır

Sarımsaklı Tereyağlı Karides

Browni kurabiye (2 adet)

Borani (yoğurtlu ıspanak)

* Yoğurtlu tavuk salata

*Kabaklı Omlet

*Pırasalı tava böreği (1 dilim için)

*Pankek (tatlı)

*Tavuk keto dürüm

*Yeşil mercimek salatası

*Karnabahar Köfte

*Tavuklu kekikli sebzeler

200 gr tarhana çorbası

*Yeşil mercimekli kabak sandal

Frambuazlı Cheesecake (1 dilim)

San sebastian cheesecake

Lupin unlu kek (1 dilim için)

Ketojenik ıspanaklı börek (1 dilim için)

Lupin unlu ekmek (1 dilim için)

Hellim peynirli ıspanak

Sebzeli muffin

Tavada Kaşarlı mantar

Hurma (1 adet)

*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi

Orman meyveli muhallebi

Kabak lazanya

*İspanaklı kabak böreği 1dilim için

*Fırında kaşarlı kuşkonmaz

Enginar mantısı

* Yoğurtlu enginar salatası

Ton balığı salatası (160 gram ton balığı ile)

Közlenmiş Patlıcan salatası

Ton balığı salatası (80 gram ton balığı +mevsim yeşillikleri +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

*Yaban mersinli smoothie



*KETOJENİK PİZZA

*Tavuklu kabak makarna

*Pankek

Tavuk keto dürüm

Ketojenik Tiramisu

Yoğurtlu Köfte Çorbası

Cevizli Browni kek

Mantarlı Tatlı Patates

Tatlı patates Püresi

Yer elması kızartması

Bal kabağı çorbası

Sebzeli karnabahar pilavı

Çedar peynirli brokoli çorbası

Lahana Lazanya

Yerelmalı Brokoli Salatası

Ciğer Kavurma (100 gram)

Etlı Kereviz Yemeği

Zeytinyağlı Yer Elması

Kıymalı İspanak Yemeği

Kıymalı Brüksel Lahana Yemeği

Köfteli Pırasa Yemeği

Ketojenik köfte

İspanaklı Muffin

Pancarlı Avokado ezmesi

Tatlı patates omleti

Yumurtalı İspanak

Pita ekmeği (1 adet)

Tavuk döner (200 gr)

Un helvası

Fırında tavuk kanat

Tavuk güveç

Çıtır tavuk

Lahana Mücver

Ketojenik Tuzlu Kurabiye

Ketojenik Kremalı Kek

Ketojenik Yaş Pasta

Fırında Kremalı Karnabahar

Fırında Otlı Tereyağlı Somon

Ketojenik Kuru Biber Dolması (1 porsiyon)

Ketojenik Çikolatalı Sufle (1 porsiyon)

Ketojenik Lahana Sarması

Ketojenik Yaprak Sarması

Avokadolu ve Karides Salatası

Bonfile Steak

Etlı Karnabahar Çorbası

Avokado ve Rokalı Salata

Karnabahar pürelı Bonfile

Adana/ Urfa Kebab (200 gr)

Dondurma

Kakaolu kurabiye 3 adet

Yumurtalı Lahana Kavurması

Baby Enginar Salatası Tarifi

Cevizli toplar

Tavuklu Kabak Noodle

Kuşkonmazlı Izgara Somon

Kıymalı -Patlıcanlı biber dolması

Peynirli kabaklı Poğaçı

Hindistancevizi Unlu İspanaklı Muffin

Patlıcan Kebabı

Patlıcan salatalı tavuk şiş

Peynirli patlıcan toprak

Somonlu Roka ve Avokado Salatası

Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

Çikolata sosu

Badem unlu dereotlu poaa (3 adet)
ilekli - limonlu smoothie
Lahmacun
Maydanozlu poaa
Tahinli Kurabiye
Peynir topları
Kabaklı peynirli muffin
Tavuk köftesi
Kuruyemişli Keto Topları
Fırında Sucuklu Kaşarlı Lokmalar
Peynirli biber dolması
Lor peynirli tabanlı keto pizza
Kabaklı ve havuçlu tost (low carb)
Yeşil mercimek köftesi low carb
Nohutlu sebze güveci low carb
Yulaflı börek low carb
Nohut ekmeği
Nohut Kraker low carb
Kaşarlı Kabak Graten
Tavuklu Bamya Yemeği
Fırında Sebzeli Türlü
Havulu ve kabaklı tarator
Cevizli biber yoğurtlaması
Haydari
Pancarlı Humus
Cevizli Kaşık Salatası
Semizotlu Ve ilekli Kinoa Salatası
Yoğurtlu Salatalık Mezesi
Göçmen Salatası
Yoğurtlu Semizotu Salatası
Lor peynirli avokado salatası
Yoğurtlu Kabak Mezesi
Karnabaharlı Humus
Peynirli Zeytin Ezmesi
Kıpya Biberli Labne Mezesi
Kuşkonmaz & Yumurta Salatası
Kıymalı Patlıcan Kapama
Biber Dolması (Lor & Yumurta Dolgulu)
Fırında Menemen
Patlıcanlı Tavuk Sote
Izgara Kabak Ruloları
Taze Fasulyeli Kıymalı Sote
Taze Fasulyeli Yumurta Kavurması
Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten
Kıymalı Bamya Sote
Semizotlu Omlet
Kıymalı Semizotu Yemeği
Girit Usul Zeytinli Meze
Patlıcan Tava
Sulu Et Kızartması
Alinazik Kebabı
Peynirli patlıcan rulosu
Nohutlu kz patlıcan mezesi
Patlıcan Böreği
Badem unlu lor ekmeği
Yeşil Mercimekli tuzlu kek
Enginar Salatası
Zeytinyağlı taze fasulye
Kıymalı taze fasulye
Kabak Spagetti
Fırında Kıymalı Kabak Sandal
Patlıcan Yatağında Tavuk Sote
Yoğurtlu Kırmızı biber Mezesi
Yumurtalı Mantar Sote
Türlü
Kremalı Mantar Soslu Dana Bonfile
Kıymalı Mantar Dolması
Kz Biberli Mantar Salatası

Kremalı Mantarlı Tavuk
Ketojenik muhallebi
Ketojenik Kazandibi
Badem unlu lavaş
Susamlı bamya
Kabak Salatası
Tepsi kebabı
Tavuklu Tepsi Kebabı
Kahvaltılık Domates Tava
Keten tohumlu krep
Zeytinyağı Patlıcan Yemeği
Patlıcan Salatası low carb
Ispanaklı mantar dolması
Pirasalı pankek
Zeytinyağı taze börülce
Zeytinyağı Bakla
Tavuklu Nohut Yemeği low carb
Yoğurtlu Brokoli
Yeşil Mercimek Yemeği low carb
Fırında Ispanaklı ve Pirasalı Mücver
Köz Patlıcan Kızartması
Çikolatalı Cheesecake
Hurma topları low carb
Tost Makinasında Ktır Börek
Nohut simitleri low carb
Lorlu Gözleme low carb
Kakaolu puding Low carb
Tavuk Fajita
Güveçte Sucuklu yumurta
Yulaflı muffin
Haşlanmış yumurta Kapama
Damla çikolatalı kurabiye (2 kurabiye)
Damla sakızlı kurabiye (2 kurabiye)
Sakızlı muhallebi
Pazı çorbası
Yulaf Lavaş 1 adet
Közlenmiş kırmızı biber çorbası