

Her sabah güne başlarken:

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

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

2. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 2 dilim hindi füme, yeşillikler, domates)

Ceviz (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararmaya)

200 gram köfte

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

Fındık (20 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) ya da 10 adet çiğ badem

Fındık (10 adet)

1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, sirke, limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava kararmaya)

*Tavuklu Mantar Sote (150 gr tavuk ile)

Mevsim salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tereyağlı Kabak

Hindi füme (2 dilim)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) ya da 10 adet çiğ badem

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararmaya)

*Kıymalı kabak / patlıcan / taze fasulye yemeği (150 gr kıyma)

Avokado ve Rokalı Salata

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurtalı ıspanak /pazı /semizotu kavurma

30 gr pastırma, sucuk ya da 2 dilim hindi füme

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararmaya)

200 gram ızgara ya da tavada kırmızı et

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

Fındık (20 adet)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta ya da sahandı (2 yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)
Zeytin (10 adet)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) ya da 10 adet çiğ badem
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı
Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. Tavuk pırla ya da kanat
Kızanmış patlıcan salatası
Kabak çekirdeği (1 avuç)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 1 adet yeşil biber + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Zeytin (10 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
1/2 avokado
Fındık (20 adet)

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)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Zeytin (5 adet)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, sirke, limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte
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) ya da 10 adet çiğ badem
10 adet yaban mersini ya da 5 adet çilek
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

* 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