

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)

Peynirli kabak mezesi

Zeytin (5 adet)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (20 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Zeytinyağlı taze fasulye yemeği

Kaşarlı Kabak Graten

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçek



### SALI

#### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Susamlı Omlet

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

3 cherry domatesi bir tatlı kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin

Zeytin (5 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan musakka

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

Browni kurabiye (2 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

### ÇARŞAMBA

#### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli ya da ıspanaklı muffin

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

Çiğ badem (20 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı bamya/ kabak

Yoğurtlu Semizotu Salatası

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

### PERŞEMBE

#### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda ya da haşlanmış yumurta (2 yumurta sarısı, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram

Göçmen Salatası

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Turşu (organik, ev yapımı)

### CUMA

#### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 50 gram kaşar, yeşillikler)

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

Çiğ badem (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

\*Fırında kaşarlı kuşkonmaz ya da kabak

Browni kurabiye (2 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

## CUMARTESİ

### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Lor peynirli avokado salatası

Zeytin (5 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten

Yoğurtlu Semizotu Salatası

Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

## PAZAR

### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (1 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Hünkar beğendi (Kıyma ile yapabilirsiniz)

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Turşu (organik, ev yapımı)

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