

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)

1. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Zeytinyağlı Patlıcan Yemeği

Patlıcan Salatası

Ispanaklı mantar dolması



Pırasalı pankek

Zeytinyağlı taze börülce

Zeytinyağlı Bakla

Tavuklu Nohut Yemeği

Yoğurtlu Brokoli

Yeşil Mercimek Yemeği

Fırında Ispanaklı ve Pırasalı Mücver

Köz Patlıcan Kızartması

Çikolatalı Cheesecake

Hurma topları low carb

Tost Makinasında Ktır Börek

Haşlanmış Nohuttan Simit

Lorlu Gözleme

Kakaolu puding