

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)

46. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Hindistancevizi Unlu Ispanaklı Muffin

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke ve limon ve bir tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Fındık (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu domates çorbası

Kremalı Mantarlı Tavuk

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)

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

Zeytin (10 adet)

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

100 gram köz patlıcan (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın. Üzerine köfteleri koyun).

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Hindistancevizi Unlu Ispanaklı Muffin

Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)

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

Zeytin (5 adet)

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

*5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en üst kısma da balığı ekleyebilirsiniz

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 dilim lupin unu ekmeği arasına 50 gram kaşar, yeşillikler, domates)

1/2 avokado

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk döner (100 gr)

Lahana ya da kabak Mücver

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

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

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Avokadolu omlet

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

Zeytin (5 adet)

Fındık (10 adet)

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan salatalı tavuk şiş

Turşu (organik, ev yapımı)

San sebastian cheesecake

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Yoğurtlu çilbır

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

Cherry domates (2 adet)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte / ya da 200 gram kuzu kavurma

Köz biber salatası (1 adet kapya biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

Toz kollajen 1 ölçek

PAZAR

Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)

1/2 avokado

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı- patlıcanlı biber dolması

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

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 litre'nin üzerinde olması önerilir

* Lupin unlu ekmek yerine 1 adet yumurta, 10 adet çiğ badem ya da çeyrek avokado tüketebilirsiniz.