

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)

## 12. HAFTA

### PAZARTESİ

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

\*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

1 adet közlenmiş kapya biber ( 50 gr )

#### Akşam (Tercihen hava kararmıca)

Tavuklu hünkar beğendi

Mevsim salata (marul, dereotu, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek



### SALI

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

50 gram beyaz peynir

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

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

1 adet elma veya 5 adet yeşil erik

#### Akşam (Tercihen hava kararmıca)

200 gram köfte

Mevsim salata (marul, dereotu, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

### ÇARŞAMBA

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

\*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak kuzu kulağı, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke ile)

1 adet elma veya 2 adet kayısı

#### Akşam (Tercihen hava kararmıca)

Patlıcan musakka (150 gr kıyma ile)

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

### PERŞEMBE

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

Hellim peynirli ıspanak / pazı/ semizotu

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

Çiğ badem (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

#### Akşam (Tercihen hava kararmıca)

Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

\*Zeytinyağılı Deniz Börülcesi +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile ya da semizotu salata

Toz kollajen 1 ölçek

### CUMA

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

Peynirli kabak mezesi

Zeytin (10 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

#### Akşam (Tercihen hava kararmıca)

\*Yeşil mercimekli kabak sandal

4 yemek kaşığı ev yoğurdu  
Toz kollajen 1 ölçek

#### CUMARTESİ

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

Menemen (1 yumurta ile)  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Zeytin (5 adet)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 dal semizotu, 1 adet küçük salatalık, limon ile)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Lor peynirli tabanlı keto pizza  
2 avuç yeşil salata + 1 tatlı kaşığı zeytin yağı  
Çilekli - limonlu smoothie

#### PAZAR

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Zeytin (10 adet)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Bamya Yemeđi  
4 yemek kaşığı ev yoğurdu  
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