

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)

8. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 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)

Enginar mantısı

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)



SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (60 gram)

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

Zeytin (10 adet)

1/2 avokado

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. Tavuk pirzola ya da kanat

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

Ceviz (3 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu dereotlu poğaç (3 adet)

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı ıspanak Yemeği

* Yoğurtlu enginar ya da kereviz salatası

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Turşu (organik, ev yapımı)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*KETOJENİK PIZZA

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebap 150 gram

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Turşu (organik, ev yapımı)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu dereotlu poğaç (3 adet)

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Ketojenik köfte
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana +1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Turşu (organik, ev yapımı)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMARTESİ**Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Yoğurtlu çılıbr
Zeytin (10 adet)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpsn)
Turşu (organik, ev yapımı)

PAZAR**Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Menemen (1 yumurta ile)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 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)

Tavuklu Bamya Yemeği
Roka salatası (yarım baş roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)
Kabak çekirdeği (1 avuç)
Turşu (organik, ev yapımı)

- * 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 üzerinde olması önerilir