

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)

## 5. HAFTA

### PAZARTESİ

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Tulum peyniri (30 gram)



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Mantarlı tavuk sote

Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Ev yapımı turşu

Ketojenik Tuzlu Kurabiye

Çiğ badem (10 adet)

### SALI

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

\*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + sirke ve limon ile)

Tulum peyniri (30 gram)

Çiğ badem (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Kıymalı kabak/ Ispanak yemeği(100 gr kıyma ile)

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Borani (yoğurtlu ıspanak)

### ÇARŞAMBA

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

Sucuklu yumurta (50 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)

Tulum peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

100 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin)

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Ketojenik Tuzlu Kurabiye

### PERŞEMBE

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Çiğ badem (20 adet)

<b>Akşam (Tercihen hava kararınca)</b>
150 gram köfte
Fırında Kereviz kızartma (150 gram kereviz , 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlarla fırınlanır.
Kollajen (1 ölçek 10 gram)
<b>CUMA</b>
<b>Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)</b>
Sahanda yumurta (1 yumurta – 1 yemek kaşığı tereyağı)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Zeytin (10 adet)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
<b>Akşam (Tercihen hava kararınca)</b>
Fırında tavuk kanat (150 GR)
Fırında karnabahar ve brokoli kızartma (150 gram karnabahar ve brokoli, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlarla fırınlanacak.)
Turşu (organik, ev yapımı)
<b>CUMARTESİ</b>
<b>Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)</b>
Mantırlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke ve limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Bitter çikolata (2 kare)
Fındık (10 adet)
<b>Akşam (Tercihen hava kararınca)</b>
150 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Ceviz (5 adet)
<b>PAZAR</b>
<b>Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)</b>
Yumurtalı ıspanak kavurma (1 yumurta, 100 gr. Ispanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tercihen soğan
Zeytin (10 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Tulum peyniri (30 gram)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Bitter çikolata (2 kare)
<b>Akşam (Tercihen hava kararınca)</b>
kuzu güveç
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Turşu (organik, ev yapımı)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)
* 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

