

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)

6. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

30 gram beyaz peynir

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

Zeytin (10 adet)

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



Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Tavuklu salata

Kabak çekirdeği (1 avuç)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 30 gram kaşar, 2 dilim hindi füme, yeşillikler, domates)

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Mantarlı tavuk sote (100 gr tavuk ile)

* Yoğurtlu enginar ya da kereviz salatası

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Fındık (20 adet)

Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

1 yemek kaşığı tahin
CUMA
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
Kavurmalı yumurta (2 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık+ limon ve sirke +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Akşam (Tercihen hava kararmaya)
Hünkar beğendi
Cevizli Browni kek
Kollajen (1 ölçek 10 gram)
CUMARTESİ
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs. +limon ve sirke ile)
Akşam (Tercihen hava kararmaya)
Enginar ya da karnabahar mantısı (100 gr kıyma ile)
Kabak çekirdeği (1 avuç)
2 küçük kare bitter çikolata
PAZAR
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
Menemen (2 yumurta ile)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı
Çiğ badem (10 adet)
Akşam (Tercihen hava kararmaya)
Kıymalı ıspanak Yemeği
Köz biber salatası (1 adet kapyra biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)
* 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

