

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)

7. 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 ve limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Mantarlı tavuk sote(100 gr tavuk ile)

Çiğ badem (10 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

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

Zeytin (5 adet)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan kebabı (1 adet orta boy patlıcan, 150 gram kıyma ile yapılan köfte: patlıcanlar halka halka doğranıp çöp şişe bir patlıcan bir köfte şeklinde dizilir. fırında ya da airfry'da pişirilir)

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı lahana/kabak/yeşil fasulye yemeği (100 gram kıyma ile)

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

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

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)

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) |
| Ketojenik tost (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 30 gram kaşar, yeşillikler) |
| Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile) |
| Zeytin (10 adet) |
| 1 adet közlenmiş kapyra biber (50 gr) |
| Çiğ badem (20 adet) |
| Akşam (Tercihen hava kararınca) |
| 120 gram köfte |
| Fırında karnabahar kızartma (150 gram karnabahar, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlarla fırınlanacak.) |
| Turşu (organik, ev yapımı) |
| Toz kollajen 1 ölçek |
| |
| CUMARTESİ |
| Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) |
| Yoğurtlu çilbır |
| Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) |
| Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık + limon, sirke ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile) |
| Akşam (Tercihen hava kararınca) |
| 150 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.) |
| 2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı |
| *5 adet mantar 1 tatlı kaşığı tereyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en üst kısma da balığı ekleyebilirsiniz |
| Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpşn) |
| Turşu (organik, ev yapımı) |
| |
| PAZAR |
| Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) |
| Menemen (1 yumurta ile) |
| Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) |
| Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram) |
| Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ile) |
| Çiğ badem (20 adet) |
| Zeytin (5 adet) |
| Akşam (Tercihen hava kararınca) |
| Yoğurtlu Köfte Çorbası |
| *Karnabahar Köfte |
| Yerelmal Brokoli Salatası |
| 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'nin üzerinde olması önerilir |
| |
| |
| |
| |
| |
| |