

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)

### 3. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

Haşlanmış yumurta ya da sahandada (1yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

\*Badem unu ekmeği (1 dilim)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul sirke+limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (10 adet)

Çiğ badem (10 adet)



##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

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

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### SALI

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

Sebzeli omlet (1 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Şekersiz badem ezmesi (1 tatlı kaşığı ya da 10 adet badem)

Zeytin (10 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul sirke+limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı- patlıcanlı biber dolması

Mevsim salata (1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

\* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### ÇARŞAMBA

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

Ketojenik tost (2 ince dilim badem unu ekmeği arasına 30 gram kaşar,30 gr sucuk , yeşillikler)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk güveç

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

#### PERŞEMBE

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

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs. sirke, limon ile)

Çiğ badem (20 adet)

Bitter ikolata (2 kare)
<b>Akşam (Tercihen hava kararınca)</b>
150 gram kavurma
Közlenmiş Patlıcan salatası
Kabak ekirdeği (1 avuç)
CUMA
<b>gle (Tercihen saat 12:00 civarında)</b>
Haşlanmış yumurta (1 adet)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Badem unu ekmeği (1 dilim)
Zeytin (10 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
Ceviz (3 adet)
<b>Akşam (Tercihen hava kararınca)</b>
150 gr. Tavuk pirzola
*Zeytinyağlı Deniz Brlcesı ya da brokoli salata
Fındık (10 adet)
Kollajen (1 lek 10 gram)
CUMARTESİ
<b>gle (Tercihen saat 12:00 civarında)</b>
Sucukl (60 gram kasap sucuk )
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Badem unu ekmeği (1 dilim)
Zeytin (10 adet)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs. sirke, limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Çiğ badem (10 adet)
<b>Akşam (Tercihen hava kararınca)</b>
200 gr. tavada ya da fırında balık (upra, levrek, alabalık vs.)
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)
PAZAR
<b>gle (Tercihen saat 12:00 civarında)</b>
Menemen (1 yumurta ile)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (5 adet)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs. sirke, limon ile)
Ceviz (3 adet)
Badem unu ekmeği (1 dilim)
<b>Akşam (Tercihen hava kararınca)</b>
150 gram köfte (ekmeksiz, baharatlarla)
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
10 adet yaban mersini ya da 5 adet ilek
Kollajen (1 lek 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