

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)

1. HAFTA

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

1 kase (100 gram) sote edilmiş ıspanak / pazı +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

Tahin ekmeği (1 dilim)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

1/2 avokado

Fındık (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Tahin ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

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

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kıymalı bamya /yeşil fasulye yemeği (200 gram kıyma ile)

Semizotu salatası (2 avuç semizotu, 1 adet orta boy domates, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik omlet (2 yumurta, 2 mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı, tuz, baharatlar)

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

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Mantarlı tavuk sote

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

Bitter çikolata (2 kare)

Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

1/2 avokado

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Fındık (10 adet)

Çilek veya orman meyveleri (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram kuzu kavurma

Roka salatası (yarım baş roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)
Tahin ekmeği (1 dilim)
Toz kollajen 1 ölçek
PAZAR
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
Kıymalı - Yumurtalı ıspanak / pazı kavurma (2 yumurta, 50 gr. kıyma, 100 gr. Ispanak, 1 yk zeytinyağı, soğan
Zeytin (5 adet)
Fındık (10 adet)
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
Tahin ekmeği (1 dilim)
Bitter çikolata (2 kare)
Akşam (Tercihen hava kararıncı)
150 gram köfte
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Ceviz (3 adet)
Toz kollajen 1 ölçek
* 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