

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 (2 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, turp vs + limon, sirke ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

Zeytin (5 adet)

1/2 avokado



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)

Ketojenik tost (2 ince dilim keten tohumu ekmeği arasına 30 gr kaşar peyniri, 2 dilim hindi füme, yeşillikler)

Salatalık (orta boy) ,4-5 dal maydanoz, 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber

1/2 avokado

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

İspanaklı tavuk dolması

Mevsim salata (1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (10 adet)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, turp vs + limon, sirke ile

*Keten tohumu ekmeği

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kıymalı Karnabahar/ ispanak

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

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, turp vs + limon, sirke ile

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram kavurma

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

Bitter çikolata (2 kare)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)	
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, turp vs + limon ve sirke ile	
1/2 avokado	
Ceviz (3 adet)	
Akşam (Tercihen hava kararınca)	
150 gr. Tavuk pirzola	
Susamlı karnabahar kızartma (150 gram karnabahar, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 yemek kaşığı susam ve istenilen baharatlarla fırınlanacak.)	
Çiğ badem (10 adet)	
CUMARTESİ	
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)	
Zeytin (10 adet)	
Salatalık (orta boy) + 3-4 yaprak marul+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile	
Çiğ badem (10 adet)	
Akşam (Tercihen hava kararınca)	
150 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)	
Roka salatası (yarım bağ roka, 5 adet fındık turp, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)	
Kollajen (1 ölçek 10 gram)	
PAZAR	
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	
Menemen (2 yumurta ile)	
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)	
Zeytin (10 adet)	
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. sirke ve limon ile)	
*Keten tohumu ekmeği	
Akşam (Tercihen hava kararınca)	
Sulu köfte	
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, tercihen 1/4 soğan, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)	
10 adet yaban mersini, çilek ya da orman meyveleri	
* 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	
*Tariflerdeki domatesi salça ile değişim yapabilirsiniz.	