

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)

4. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Avokadolu omlet

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

Zeytin (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Mantarlı tavuk sote

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*2 adet lupin unlu poğaç (veya 3 adet Lorlu poğaç)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + isteğe bağlı 2 adet chery domates+ limon, sirke ile)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

*Fırında kaşarlı kuşkonmaz

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum /kaşar peyniri (30 gram)

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

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram Tavuk eti ile güveç (domates, biber ve soğan ile)

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ev yapımı turşu

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz +isteğe bağlı 2 adet chery domates+ limon, sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan kebabı (2 adet orta boy patlıcan, 200 gram kıyma ile yapılan köfte: patlıcanlar halka halka doğranıp çöp şişe bir patlıcan bir köfte şeklinde dizilir. fırında ya da airfry'da pişirilir)

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Ev yapımı turşu

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMA
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça) Zeytin (10 adet) Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile) Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Akşam (Tercihen hava kararınca)
Ketojenik Yaprak Sarması * Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu) Çiğ badem (10 adet) 2 küçük kare bitter çikolata Kollajen (1 ölçek 10 gram)
CUMARTESİ
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
Yumurtalı ıspanak kavurma Tulum / kaşar peyniri (30 gram) Zeytin (5 adet) Ceviz (5 adet)
Akşam (Tercihen hava kararınca)
150 gram somon fileto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim. 2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı 5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları,en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın. 1 yemek kaşığı tahin
PAZAR
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) Cherry domates (2 adet) 1/2 avokado Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 yemek kaşığı zeytinyağı) Zeytin (5 adet)
Akşam (Tercihen hava kararınca)
150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin) 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)
* 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