

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 sahadanda (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)

Ketojenik Yaprak Sarması

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)
Akşam (Tercihen hava kararınca)
150 gram kavurma
Közlenmiş Patlıcan salatası
Kabak ekirdeği (1 avuç)
CUMA
Ögle (Tercihen saat 12:00 civarında)
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)
Akşam (Tercihen hava kararınca)
150 gr. Tavuk pirzola
*Zeytinyağlı Deniz Brlcesı ya da brokoli salata
Fındık (10 adet)
Kollajen (1 lek 10 gram)
CUMARTESİ
Ögle (Tercihen saat 12:00 civarında)
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)
Akşam (Tercihen hava kararınca)
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
Ögle (Tercihen saat 12:00 civarında)
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)
Akşam (Tercihen hava kararınca)
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