

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)

5. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 30 gram kaşar, yeşillikler, domates)

Zeytin (5 adet)

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

Fındık (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Bonfile Steak

Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Ev yapımı turşu

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Bitter çikolata (2 kare)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Ceviz (3 adet)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tulum peyniri (50 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (2 dilim)

1 çorba kaşığı kaymak (10 gr)

Cherry domates (2 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

100 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine koyalım)

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1,5 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Fındık (10 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 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

1/2 avokado

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Semizotu salatası (2 avuç semizotu, 1 adet orta boy domates, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)	
Kollajen (1 ölçek 10 gram)	
CUMA	
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	
Sahanda yumurta (1 yumurta – 1 yemek kaşığı tereyağı)	
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)	
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)	
Zeytin (10 adet)	
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)	
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)	
Akşam (Tercihen hava kararınca)	
150 gr. Tavuk pırla ya da kanat	
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)	
Turşu (organik, ev yapımı)	
Kabak çekirdeği (1 avuç)	
CUMARTESİ	
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	
*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)	
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)	
Tulum peyniri (30 gram)	
Akşam (Tercihen hava kararınca)	
*Kıymalı lahana /kabak/ bamya yemeği	
* Yoğurtlu enginar ya da kereviz salatası	
PAZAR	
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	
Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması	
Zeytin (5 adet)	
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber	
Ceviz (3 adet)	
Bitter çikolata (2 kare)	
Akşam (Tercihen hava kararınca)	
150 gram kavurma	
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)	
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)	
Turşu (organik, ev yapımı)	
* 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	