

## SEHER DERE / 22-28 ARALIK 2025

**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 yağı)

### 2. HAFTA

PAZARTESİ

#### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kavurmali yumurta (1 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)

\*Keten tohumu ekmeği

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (20 adet)



#### Akşam (Tercihen hava kararında)

\*Kıymalı kabak / Kıymalı Taze fasulye

Yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

\*Keten tohumu ekmeği

SALI

#### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

\*Keten tohumu ekmeği 2 dilim

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

#### Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gram ızgara tavuk göğüsü (1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlarla ile marine edilmiş)

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarımturp, yarımkırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

5 adet çilek

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

#### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ton balığı salatası (80 gram ton balığı + mevsim yeşillikleri +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (10 adet)

Ceviz (5 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararında)

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

Yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

Bitter çikolata (2 kare)

PERŞEMBE

#### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

\*Keten tohumu ekmeği 2 dilim

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber

Ceviz (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

Patlıcan Kebabı  
Cevizli Kaşık Salatası  
Çiğ badem (10 adet)  
Toz kollajen 1 ölçek

**CUMA****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Mantarlı yumurta(100 gr mantar, 1 yemek kaşığı tereyağı, 1 adet yumurta,tuz ve istenilen baharatlar)(Mantarları ay şeklinde doğrayın ve tereyağında soteleyin. Üzerine yumurtayı kırın tuz ve istediğiniz baharatları ekleyip karıştırın.)

\*Keten tohumu ekmeği 2 dilim

Cherry domates (2 adet)

Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu,4-5 dal maydanoz + 1 adet küçük boy salatalık + 1 dilim limon ve sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

Urfa / adana kebab 200 gram ( 1 porsiyon)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Bitter çikolata (2 kare)

**CUMARTESİ****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Fırında domates soslu sebze kızartması (1 kabak, 3 yeşil biber, 1 adet orta boy patlıcan + üzerine 1 adet domates ve 1 diş sarımsak ile sos yapalım) +1 yk. zeytinyağı baharatlar

\*Keten tohumu ekmeği 2 dilim

Zeytin (10 adet)

Ceviz (5 adet)

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

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

150 gram köfte

Avokado ve Rokalı Salata

Toz kollajen 1 ölçek

**PAZAR****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, yarı kapya biber, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (10 adet)

Cherry domates (2 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu,4-5 yaprak marul,4-5 dal maydanoz + 1 adet küçük boy salatalık + 1 dilim limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

\*Keten tohumu ekmeği

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

Kuzu ya da tavuk güveç

Brokoli salatası

Toz kollajen 1 ölçek

\* Ara öğün (Tercihen saat 15:00-16:00 civarında): Maden suyu (2 çimdík kaya tuzu ve limon 5-10 damla limon sıkılmış şekilde)

\* Günlük ortalama 5000 adım önerilir

\* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir