

## MİLAY KÖRÜK / 24 EKİM -2 KASIM 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 yağ)

### 1. HAFTA

#### CUMA

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Zeytin (10 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Cherry domates (2 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke,imon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağıile)



##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk güveç

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

Bitter çikolata (2 kare)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### CUMARTESİ

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

Kavurmalı yumurta (2 yumurta, 50 gr. kavurma,istenilen baharatlar)

Zeytin (10 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Cherry domates (2 adet)

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

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk ya da et döner (100 gram)

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

Kabak çekirdeği (1 avuç )

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### PAZAR

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

Haşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet) +4-5 yaprak marul +1 yemek kaşığı zeytinyağı

Ceviz (5 adet )

Bitter çikolata (2 kare)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

## PAZARTESİ

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

Menemen (2 yumurta ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Zeytin (10 adet)

Çiğ badem (20 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Mantarlı tavuk sote (150 gr tavuk ile)

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

## SALI

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

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpın. İstedğiniz baharatları ekleyin 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.)

Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Ceviz (5 adet)

Zeytin (10 adet)

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

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

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

Çiğ badem (10 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

## ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (10 adet)

Ceviz (5 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

1 kase yeşil salata+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

## PERŞEMBE

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

Haşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Zeytin (10 adet)

Cherry domates (2 adet)

Çiğ badem (10 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan musakka  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
5 adet çilek ya da orman meyveleri  
Kabak çekirdeği (1 avuç)  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

## CUMA

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)  
Yeşillikler (dereotu, roka, marul, sirke ve limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Zeytin (5 adet)  
Çiğ badem (10 adet)  
3 cherry domatesi bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Tavuk salatası  
Kabak çekirdeği (1 avuç)

## CUMARTESİ

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

Yumurtalı ıspanak  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Zeytin (5 adet)  
Ceviz (3 adet)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile)

### Akşam (Tercihen hava kararmadan önce)

Zeytinyağlı taze fasulye yemeği  
Sulu köfte  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

## PAZAR

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

Karnabahar pankek  
Zeytin (5 adet)  
Salatalık (yarım)  
Cherry domates (2 adet)  
Çiğ badem (20 adet)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. sirke ve limon ile)

### Akşam (Tercihen hava kararmadan önce)

\*Tavuklu kekikli sebzeler  
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

- \* 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