

ÇAĞLA SARISU / 13-19 EKİM 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)

2. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

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

Çiğ badem (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sulu köfte

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

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.)

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da mevsim salata

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

5 adet çilek

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Zeytin (5 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kabak çorbası

200 gram köfte

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Zeytin (10 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul + bir dilim limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (10 adet)
Akşam (Tercihen hava kararınca)
*Kabak çorbası
Tavuk sote (200 gr tavuk fileto, 1 adet orta boy domates, 1 adet yeşil biber, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Ceviz (3 adet)
CUMA
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
Sebzeli omlet (2 yumurta, 2 dilim hindi füme, 1 adet biber, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet) + 4-5 dal maydanoz + 2 adet küçük yeşil biber
Zeytin (5 adet)
1/2 avokado
Akşam (Tercihen hava kararınca)
Urfa / adana kebab 200 gram (1 porsiyon)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Kabak çekirdeği (1 avuç)
Bitter çikolata (2 kare)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)
CUMARTESİ
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
Menemen (2 yumurta ile)
Zeytin (5 adet)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Ceviz (5 adet)
Bitter çikolata (2 kare)
Akşam (Tercihen hava kararınca)
Tavuklu Bamyaya Yemeği
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
1 yemek kaşığı tahin
PAZAR
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Tahin ekmeği (1 dilim)
Zeytin (5 adet)
Cherry domates (2 adet)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, bir dilim limon ile)
Akşam (Tercihen hava kararınca)
Kıymalı - Yumurtalı ıspanak / semizotu/ pazı kavurma (2 yumurta, 50 gr. kıyma, 100 gr. ıspanak, 1 tk zeytinyağı, soğan)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Çiğ badem (10 adet)
Kollajen (1 ölçek 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