

HÜMEYRA DELİKTAŞ GÜNDEM / 1. HAFTA

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

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (10 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber +1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Çiğ badem (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram somon fileto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim.

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

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile) ya da sahanda 2 yumurta

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında tavuk kanat

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, tercihen 1/4 soğan,1 yemek kaşığı zeytinyağı)

10 adet yaban mersini, çilek ya da orman meyveleri

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

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

Ceviz (3 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram tavuk pirzola fırında (istenilen baharatlarla ile marine edilmiş)

Semizotu salatası (2 avuç semizotu,1 adet orta boy domates,1 adet salatalık,1 adet biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Çiğ badem (20 adet)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)
Haşhaş ezmesi 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
Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı Patlıcan Kapama
Cevizli Kaşık Salatası
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Turşu (organik, ev yapımı)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Zeytin (10 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, turp vs. + sirke ve limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
1 adet orta boy domates
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, çeyrek soğan vs. + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpın. İstedığınız baharatları ekleyin1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.)
Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)
Ceviz (3 adet)
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy) + orta boy domates + 4-5 yaprak marul

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Izgara biftek ya da tavuk (150 gram)
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Turşu (organik, ev yapımı)
Çiğ badem (10 adet)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (2 yumurta, 2 mantar, 1 biber, 1 tatlı kaşığı tereyağı, tuz, baharatlar)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. sirke, limon ile)
Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan musakka
Roka salatası (yarım bağ roka, 5 adet fındık turp, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)
Ceviz (3 adet)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sucuklu yumurta (60 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)

Zeytin (5 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, turp, sirke ve limon ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk güveç

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)

* 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

*Yeşillikler için sevdiklerinizle değiştirebilirsiniz.