

## SELVER KURU / 15-21 ARALIK 2025

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağıılık su + 1 yk. zeytinyağı + 5-10 damla limon - 1 yk. elma sıresi  
Kurşun geçirmez kahve (1 fincan kahve + 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı veya tereyağı / sade yağ)

### 19. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)  
Tulum / kasar peyniri (30 gram)  
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs + limon, sirke ile  
Zeytin (5 adet)  
1/2 avokado



##### Akşam (Tercihen hava kararına)

Sebzeli Köfte  
Cevizli Kaşık Salatası  
Kollajen (1 ölçük 10 gram)

### SALI

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

Ketojenik toast (2 ince dilim keten tohumlu ekmeği arasına 50 gr kaşar peyniri, yeşillikler)  
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 (5 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

Patlican musakka  
Yoğurtlu Brokoli  
Çiğ badem (20 adet)  
Kollajen (1 ölçük 10 gram)

#REF!

### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)  
Tulum / kasar peyniri (50 gram)  
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs + limon, sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile  
\*Keten tohumlu ekmeği

Zeytin (5 adet)  
Çiğ badem (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

\*Kıymalı kabab / Kıymalı taze fasulye yemeği  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

### PERSEMBE

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

Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar,1 tatlı kaşığı tereyağı)  
Tulum / kasar peyniri (50 gram)  
\*Keten tohumlu ekmeği

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs + limon, sirke ile  
Zeytin (5 adet)  
Çiğ badem (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

Ciğer Kavurma (100 gram)  
Avokado ve Rokali Salata  
\*Keten tohumlu ekmeği  
Bitter çikolata (2 kare)

### CUMA

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)  
Tulum / kasar peyniri (50 gram)  
Zeytin (5 adet)  
\*Keten tohumlu ekmeği  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber  
Ceviz (3 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

150 gr. Tavuk pırzola ya da kanat  
Mor Lahana Salatası  
Cevizli Browni kek

### CUMARTESİ

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

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak ya da pazı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Tulum / kasar peyniri (50 gram)  
Zeytin (5 adet)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber  
Çiğ badem (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

150 gr. izgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)  
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarınlık kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı  
ve istenilen baharatlar ile)  
Cevizli Browni kek

### PAZAR

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

Menemen (2 yumurta ile)  
Tulum / kasar peyniri (30 gram)  
Zeytin (5 adet)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Çiğ badem (20 adet)

\*Keten tohumlu ekmeği

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

Tavuklu hünkar beğendi  
Kırmızı lahanalı Alabaş Salatası (alabaş yerine beyaz turp da kullanabilirsiniz)  
10 adet yaban mersini, çilek ya da orman meyveleri  
Kollajen (1 ölçük 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)

\* Gündüz ortalamı 5000 adım önerilir

\* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir