

SELVER KURU / 29 ARALIK 2025 -4 OCAK 2026

Her sabah güne başlarken:

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

21. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (5 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
100 gr elma
Yeşillikler (dereotu, roka, marul,sirke,limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)



Akşam (Tercihen hava kararına)

Yoğurtlu Köfte Çorbası
Izgara Kabak Ruloları
* Yogurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)
Toz kollajen 1 ölcük

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lüpün unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Haşlanmış yumurta (2 adet)
50 gram beyaz peynir
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
Zeytin (5 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

#REF!

Akşam (Tercihen hava kararına)

Nohutlu sebze güveci

*Fırında kaşarlı kuşkonzom ya da brokoli salatası

Toz kollajen 1 ölcük

CARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Yeşillikler (dereotu, roka, marul,sirke ve limon ile)
Zeytin (5 adet)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

Patlicanlı Tavuk Sote
Havuçlu ve kabaklı tarator
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lüpün unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 yaprak marul + 2 adet küçük yeşil biber + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile
1 adet elma ya da yarım mandalina
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana,sirke ,limon 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Toz kollajen 1 ölcük

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tost (2 ince dilim karabuğday ekmeği arasına 30 gram kaşar, yeşillikler, domates)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile)
Zeytin (5 adet)
1/2 avokado
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

*Kabab çorbası
200 gr. izgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
Roka salatası (yarım bağı roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı
ve istenilen baharatlar ile)
Çilek yada orman meyveleri (5 adet)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 2-3 yaprak marul, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 yaprak marul + 2 adet küçük yeşil biber
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararına)

*Yeşil mercimekli kabak sandal
Boranı (yoğurtlu ispanak)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Kabaklı Omlet
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Yeşillikler (dereotu, roka, marul, sirke, limon ile)
Zeytin (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararına)

Tavuk döner (100 gr)
Roka salatası (yarım bağı roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı
ve istenilen baharatlar ile)
Turşu (organik, ev yapımı)

* 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