

GÜLÇİN ÇUKURLUOĞLU / 29 ARALIK 2025- 4 OCAK 2026

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağı ilk 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 yağı)

11. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul, sirke, limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Zeytin (5 adet)
Cherry domates (3 adet)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Fındık (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan kebabı
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
4 yemek kaşığı ev yoğurdu
Kollajen (1 ölçük 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (2 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
3 cherry domates bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin
Fındık (20 adet)

1 adet elma veya yarı� mandalina

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. Tavuk pirzola ya da kanat
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarı� turp, yarı� kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Turşu (organik, ev yapımı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Peynirli biber dolması
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile
Fındık (20 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Et Sote
Sebzeli karnabahar pilavi
Turşu (organik, ev yapımı)
Kollajen (1 ölçük 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Bakla Unlu Poğaça (3 adet poğaça için)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak tere, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Zeytinyağlı taze fasulye yemeği
*Mantarlı tavuk sote(150 gr tavuk ile)
Yeşil salata (marul, dereotu, kırmızı lahana, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Turşu (organik, ev yapımı)
*Brownni kurabiye (2 adet)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Bakla Unlu Poğaça (3 adet poğaça için)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (10 adet)
Çiğ badem (10 adet)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, maydanoz, marul vs + sirke ve limon ile)
1 adet elma veya şeftali

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. Izgara ya da fırında balık (somon, çupra, levrek, alabalık vs.)
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı
*5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en üst kısma da balığı ekleyebilirsiniz
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 yaprak marul, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Çiğ badem (20 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Peynirli Tavuk Sarma
Cevizli Kaşık Salatası

PAZAR

Ögle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Zeytin (5 adet)
Cherry domates (2 adet)
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yeşil mercimek köftesi
Yoğurtlu Salatalık Mezesi
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
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)

* **Günlük ortalama 5000 adım önerilir**

* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir