

SEHER DERE / 22-28 ARALIK 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 yağı)

2. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kavurmali yumurta (1 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)

*Keten tohumu ekmeği

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararında)

*Kıymalı Lahana

Yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

*Keten tohumu ekmeği

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

*Keten tohumu ekmeği 2 dilim

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava kararında)

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

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarımturp, yarımkırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

5 adet çilek

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ton balığı salatası (80 gram ton balığı + mevsim yeşillikleri +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (10 adet)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

200 gr. tavada ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

Yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

Bitter çikolata (2 kare)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

*Keten tohumu ekmeği 2 dilim

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Patlıcan Kebabı

Cevizli Kaşık Salatası

Çiğ badem (10 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Ögle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı yumurta(100 gr mantar, 1 yemek kaşığı tereyağı, 1 adet yumurta,tuz ve istenilen baharatlar)(Mantarları ay şeklinde doğrayın ve tereyağında soteleyin. Üzerine yumurtayı kırın tuz ve istediğiniz baharatları ekleyip karıştırın.)

*Keten tohumu ekmeği 2 dilim

Cherry domates (2 adet)

Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu,4-5 dal maydanoz + 1 adet küçük boy salatalık + 1 dilim limon ve sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Urfa / adana kebab 200 gram (1 porsiyon)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Bitter çikolata (2 kare)

CUMARTESİ

Ögle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Hindistancevizi Unlu İspanaklı Muffin

Zeytin (10 adet)

Ceviz (5 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gram köfte

Avokado ve Rokalı Salata

Toz kollajen 1 ölçek

PAZAR

Ögle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Hindistancevizi Unlu İspanaklı Muffin

Zeytin (10 adet)

Cherry domates (2 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu,4-5 yaprak marul,4-5 dal maydanoz + 1 adet küçük boy salatalık + 1 dilim limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Kuzu ya da tavuk güveç

Brokoli salatası

*Keten tohumu ekmeği

Toz kollajen 1 ölçek

* Ara öğün (Tercihen saat 15:00-16:00 civarında): Maden suyu (2 çimdir kaya tuzu ve limon 5-10 damla limon sıkılmış şekilde)

* Günlük ortalama 5000 adım önerilir

* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir