

HÜLYA KOŞAR / 15-21 ARALIK 2025

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 sarısı (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

100 gr elma

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke, limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)



Akşam (Tercihen hava kararına)

Yoğurtlu Köfte Çorbasi

Izgara Kabak Ruloları

* Yogurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Toz kollajen 1 ölcük

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Tarçını Cevizli Kek

50 gram beyaz peynir

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber

#REF!

Zeytin (5 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararına)

Nohutlu sebze güveci

*Fırında kaşarlı kuşkonzması 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, maydanoz, marul, sirke ve limon ile)

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

Patlicanlı Tavuk Sote

Havuçlu ve kabaklı tarator

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölcük

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

1 adet elma ya da yarılm 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)

*Kabak çorbasi

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

Roka salatası (yarım bağı roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarılm 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, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (5 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararına)

*Yeşil mercimekli kabak sandal

Yoğurtlu kereviz salatası

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Kabaklı Omlet

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, 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, yarılm 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