

SELVER KURU / 19-25 OCAK 2026

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağıılık su + 1 yk. zeytinyağı + 5-10 damla limon - 1 yk. elma sırkesi

Kursun geçirmez kahve (1 fincan kahve + 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı veya tereyağı/sade yağı)

24. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpin. İstedığınız baharatları ekleyin 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlayın.)

Kıskı atıştı araklı önlü pişirin.)

Tulum peyniri veya kasar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr



Akşam (Tercihen hava kararına)

Tavuk güveç

Yoğurtlu Kirmızı biber Mezesi

1 adet elma (100 gr)

Turşu (organik, ev yapımı)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum peyniri veya kasar peyniri (50 gram)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Yeşillikler (dereotu, roka, marul vs. + sirke, limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

#REF!

Akşam (Tercihen hava kararına)

150 gram köfte

100 gram köz patlican (1 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın. Üzerine köfteleri koyun.)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölcük

CARSAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tereyağlı Kabak

Haşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Tulum / Kasar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul, sirke vs. ve limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararına)

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Kivi (100 gram, orta boy)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

tost (2 ince dilim karabuğday ekmeği arasına 50 gram kasar, 30 gr sucuk, yeşillikler, domates)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

Kıymalı İspanak Yemeği

Brokoli salatası

Fındık (10 adet)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

50 gram beyaz peynir

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararına)

150 gr. Tavuk ya da et pirzola

Közlenmiş Patlıcan salatası

1 adet elma (100 gr)

Ceviz (3 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölcük

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yoğurtlu çılıp

Yeşillikler (dereotu, roka, marul, sirke ve limon ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Cherry domates (2 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

Kabak ya da lahana lazanya

Kız biber salatası (1 adet kapya biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Un helvası

Toz kollajen 1 ölcük

PAZAR

Sebzeli omlet (1 yumurta, 1 adet biber, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı tereyağı)

Tulum peyniri veya kasar peyniri (50 gram)

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

Cherry domates (2 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

Beşamel Soslu Tavuklu Pirasa

* Yoğurt 4 yemek kaşığı ev yoğurdu

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Un helvası

* 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**