

ŞENGÜL ATAKUL /26 OCAK -1 SUBAT 2026

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağı ılık 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)

1. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Ceviz (3 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram tavuk pirzola fırında (istenilen baharatlarla ile marine edilmiş)

Cevizli Kaşık Salatası

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

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

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı Patlıcan Kapama

Cevizli Kaşık Salatası

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Turşu (organik, ev yapımı)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Zeytin (10 adet)

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

1 adet orta boy domates
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, çeyrek soğan vs. + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpin. İstediğiniz baharatları ekleyin 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağılayın.)
Kıskık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Ceviz (3 adet)
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy) + orta boy domates + 4-5 yaprak marul

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Izgara biftek ya da tavuk (150 gram)
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Turşu (organik, ev yapımı)
Çiğ badem (10 adet)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (1 yumurta, 2 mantar, 1 biber, 1 tatlı kaşığı tereyağı, tuz, baharatlar)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. izgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
Roka salatası (yarım bağ roka, 5 adet fındık turp, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)
Ceviz (3 adet)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sucuklu yumurta (60 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)
Zeytin (5 adet)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)
Çiğ badem (10 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, turp, sirke ve limon ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk güveç
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

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

* Günlük ortalama 5000 adım önerilir

* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir

*Yeşillikler için sevdiklerinizle değiştirebilirsiniz.

*Haşhaş ezmesi ekmeği yerine 1 adet yumurta, 3 adet ceviz ya da 10 adet çiğ badem ekleyebilirsiniz.