

İLKNUR ÇOLAK / 19-25 OCAK 2026

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)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)



Akşam (Tercihen hava kararına)

Patlıcan musakka

Yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (1 yumurta ile)

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

Zeytin (10 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararına)

150 gram köfte

Közlenmiş Patlıcan salatası

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Fırında domates soslu sebze kızartması (1 kabak, 3 yeşil biber, 1 adet orta boy patlıcan + üzerine 1 adet domates ve 1 diş sarımsak ile sos yapalım) +1 yk. zeytinyağı baharatlar

Zeytin (10 adet)

Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu, 4-5 dal roka, 4-5 dal maydanoz + 1 dilim limon ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

*Kıymalı karnabahar / Lahana

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarı turp, yarı kırmızı pancar +1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Bitter çikolata (2 kare)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Zeytin (10 adet)

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

Tavuk sote (150 gr tavuk fileto, 1 adet orta boy domates, 1 adet yeşil biber, 5 adet mantar, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

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

Çiğ badem (10 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMA**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

Cherry domates (2 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Bitter çikolata (2 kare)

CUMARTESİ**Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Sebzeli omlet (1 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Zeytin (5 adet)

1/2 avokado

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk döner (100 gr)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

5 adet çilek

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PAZAR**Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Kasap sucuk (30 gram)

Zeytin (10 adet)

Cherry domates (2 adet)

Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu, 4-5 dal roka, 4-5 dal maydanoz + 1 adet küçük salatalık + 1 dilim limon ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

İspanaklı ve kıymalı yumurta (1 yumurta, 200 gram ıspanak, 100 gram kıyma)

Yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

* 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

*Yeşillikler için sevdiklerinizle değiştirebilirsiniz.