

## AYLA BİLDİRCİN / 13-22 ŞUBAT 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 yağ)

### 1. HAFTA

#### CUMA

##### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet) + üzerine 1 tatlı kaşığı tereyağı eritilmiş.

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. sirke, limon ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)



##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı lahana yemeği

Brokoli salatası( 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

#### CUMARTESİ

##### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurtalı ıspanak kavurma (2 yumurta, 100 gr. ıspanak, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tercihen

##### Zeytin (5 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+3 yaprak marul

Bitter çikolata (2 kare)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram kuzu kavurma ya da köfte

Susamlı karnabahar kızartma (150 gram karnabahar, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, 1 yemek kaşığı susam ve istenilen baharatlarla fırınlanacak.)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

#### PAZAR

##### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (1 yumurta ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

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

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Sebze çorbası

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

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

#### 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 tatlı kaşığı zeytinyağı ile )

Zeytin (10 adet)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

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

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

Çiğ badem (20 adet)

### **ÇARŞAMBA**

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 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)

### **PERŞEMBE**

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

Ketojenik tost (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 4 dilim sucuk, yeşillikler, domates)

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 çırpın. İstediğiniz baharatları ekleyin 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.)  
Kısık ateşte arkalı nl 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)**

\* Karnabahar pankek

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

Çiğ badem (20 adet)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gr. ızgara ya da fırında balık (upra, 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 ğün (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.