

## GÜLÇİN ÇUKURLUOĞLU / 12-18 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 yağ)

### 13. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Zeytin (5 adet)

\*Pırasalı tava böreği (1 dilim için)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

1 adet közlenmiş kapya biber (50 gr )

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr tarhana çorbası

Mantar Soslu Köfte

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr



#### SALI

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

50 gram beyaz peynir

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

1 adet elma (100 gr) ya da orta boy yeşil muz

Çiğ badem (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Mevsim salata (marul, dereotu, 1 adet küçük havuç, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Starbucks Kurabiye

Toz kollajen 1 ölçek

#### CARŞAMBA

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

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

\*Pırasalı tava böreği (1 dilim için)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak tere, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kelle paça çorbası (240 gram, bir orta boy kase)

Nohutlu sebze güveci

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

#### PERŞEMBE

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

Mantarlı yumurta(100 gr mantar, 1 yemek kaşığı tereyağı, 1 adet yumurta,tuz ve istenilen baharatlar)(Mantarları ay şeklinde doğrayın ve tereyağında soteleyin. Üzerine yumurtayı kırın tuz ve istediğiniz baharatları ekleyip karıştırın.)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

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

1 adet elma (100 gr) ya da yarı portakal

Ceviz (3 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. Tavuk pırvola ya da kanat

Beyaz Lahana Salatası

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Starbucks Kurabiye

#### CUMA

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

Semizotlu Omlet

Zeytin (5 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

1 adet elma (100 gr) ya da yarımd mandalina

Çiğ badem (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Zeytinyağlı taze fasulye

Fırında karnabahar

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

**CUMARTESİ**

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

\*Lor salatası

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Çitir tavuk

Yoğurtlu Yeşil Mercimek Salatası

**PAZAR**

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

Menemen (2 yumurta ile)

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 dal maydanoz,1 adet küçük salatalık, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gram somon fleti istenilen baharatlarla tavada ya da ızgarada pişirin.

2 avuç yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytin yağı

1 adet elma (100 gr) ya da kivi

Toz kollajen 1 ölçek

\* 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