

## GÜLÇİN ÇUKURLUOĞLU / 8-14 ARALIK 2025

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)

### 8. HAFTA

#### PAZARTESİ

##### 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 yağlayın.)

Kıskı ateşte arkalı önlü pişirin.)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, maydanoz, marul vs. sirke ve limon ve bir tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Pita ekmeği (1 adet)

Fındık (20 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Közlenmiş kırmızı biber çorbası

Fırında Hamsi Sarma

Mevsim salata (marul, dereotu, kırmızı lahana + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek



#### SALI

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

Tulum / kaşar / lor peyniri (60 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Pita ekmeği (2 adet)

Ceviz (3 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

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

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

#### ÇARŞAMBA

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

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

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Pita ekmeği (1 adet)

Fındık (20 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

#### PERŞEMBE

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

Pita ekmeği (1 adet)

Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması

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

Ceviz (5 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / Adana kebab 150 gram ( 1 porsiyon)

Yeşil salata (marul, dereotu, kırmızı lahana,sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Toz kollajen 1 ölçek

#### CUMA

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

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)

Fındık (20 adet)

Pita ekmeği (1 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Közlenmiş kırmızı biber çorbası

Kuzu güveç

Sebzeli karnabahar pilavı

San sebastian cheesecake

#### CUMARTESİ

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

\*Yoğurtlu çilbir

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

Cherry domates (2 adet)

Fındık (20 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte / ya da 200 gram kuzu kavurma

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

Toz kollajen 1 ölçek

#### PAZAR

\*Lor salatası

Pita ekmeği (2 adet)

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

Ceviz (5 adet)

Zeytin (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

Zeytinyağlı taze fasulye

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Pita ekmeği (1 adet)

\* 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