

## SELVER KURU / 2-8 ŞUBAT 2026

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağıılık 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)

### 26. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

3 cherry domates bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin



##### Akşam (Tercihen hava kararına)

Bonfile Steak

Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Ev yapımı turşu

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçük 10 gram)

### SALI

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

Lupin Ünlü Waffle Börek

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Bitter çikolata (2 kare)

Ceviz (3 adet)

#REF!

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

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

Kırmızı lahanalı Alabaş Salatası (Alabaş yerine beyaz turp kullanabilirsiniz)

### ÇARŞAMBA

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

Peynirli biber dolması

Haşhaş ezmesi ekmeği (2 dilim)

Cherry domates (2 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Ceviz (5 adet)

Zeytin (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

100 gram haşlanmış tavuk göğüs (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine koymalı)

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

Fındık (10 adet)

Kollajen (1 ölçük 10 gram)

### PERŞEMBE

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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+1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Ceviz (3 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

150 gram köfte

Göçmen Salatası

### CUMA

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

Sahanda yumurta (1 yumurta – 1 yemek kaşığı tereyağı)

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

150 gr. Tavuk pırzola ya da kanatın

Cevizli Kaşık Salatası

Turşu (organik, ev yapımı)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

### CUMARTESİ

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

\*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

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

Zeytin (10 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

\*Kıymalı Lahana / Karnabahar yemeği

Yoğurtlu Kırmızı biber Mezesi

### PAZAR

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

Güveçte Sucuklu yumurta

Zeytin (10 adet)

Tulum peyniri (30 gram)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Bitter çikolata (2 kare)

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

Alınazik Kebabı

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

Turşu (organik, ev yapımı)

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

\* Gündüz ortalamı 5000 adım önerilir

\* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir