

## YAĞMUR GÜLMEZ / 8-14 ARALIK 2025

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağı ilk 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)

### 11. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile)  
Cherry domates (3 adet)  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
Çiğ badem (10 adet)



##### Akşam (Tercihen hava kararına)

Patlican kebabı  
Borani (yoğurtlu İspanak)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### SALI

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

Tatlı patates omleti  
Zeytin (5 adet)  
3 cherry domates bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Findik (10 adet)

1 adet elma (100 gr) ya da yarı mandalina

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Turşu (organik, ev yapımı)  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### ÇARŞAMBA

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet) + 4-5 dal maydanoz + 2 adet küçük yeşil biber + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile  
1/2 avokado  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Zeytin (5 adet)  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Kivi (100 gram, orta boy) ya da 2 dilim ayva

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

İspanaklı ya da pazılı tavuk dolması  
Yoğurtlu Kabak Mezesi  
Turşu (organik, ev yapımı)  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### PERŞEMBE

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)  
Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke ve limon ile)  
Zeytin (5 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

Yeşil fasulye yemeği  
Hünkar beğendi (150 gr et ya da kıyma ile)  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)  
Turşu (organik, ev yapımı)  
\*Browni kurabiye (2 adet)  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### CUMA

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

\*Kabaklı Omlet  
Çiğ badem (20 adet)  
Zeytin (5 adet)  
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon ile)

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

200 gr. Izgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)  
2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Turşu (organik, ev yapımı)

### CUMARTESİ

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

\*KETOJENİK PİZZA

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kıymalı Semizotu ya da ispanak Yemeği

Göçmen Salatası

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul ,sırke ve limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Cherry domates (2 adet)

Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Urfa / adana kebab 150 gram ( 1 porsiyon)

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

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