

BERNA EMREOĞLU ÇERÇİ / 15-21 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)

9. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

1 yumurta, 1 çorba kaşığı badem unu ile krep (1 çay kaşığı zeytinyağı tavayı yağlamak için)
yumurta ve badem ununu çırpin, istediğiniz baharatları ekleyin Kısık ateşli tavayı yağlayarak arkalı önlü pişirin
Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)
Zeytin (10 adet)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke, limon ile)
Fındık (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yoğurtlu Köfte Çorbası
Tavuk sote (100 gr tavuk fileto, 1adet orta boy domates, 1 adet yeşil biber , 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Turşu (organik, ev yapımı)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)
Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon ile)
Zeytin (5 adet)
*Lupin unlu ekmek (1 dilim)
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yoğurtlu Köfte Çorbası
100 gram ızgara ya da sote et
100 gram köz patlıcan (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın. Üzerine etleri koyun).
2 yemek kaşığı ev yoğurdu
Turşu (organik, ev yapımı)

CARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar
Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke ve limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Zeytin (10 adet)
*Lupin unlu ekmek (1 dilim)
Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Avokadolu omlet
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana,sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
*Lupin unlu ekmek (1 dilim)
Çiğ badem (10 adet)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pirzola
Yerelmalı Brokoli Salatası
Kabak çekirdeği (1 avuç)
Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Yoğurtlu çilbir
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz,marul, vs sirke ve limon ile)
Cherry domates (2 adet)
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte / ya da 150gram kuzu kavurma
Köz biber salatası (1 adet kapa biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

PAZAR

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
Zeytin (5 adet)
Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı İspanak /lahana/kabak/ yeşil fasulye yemeği (100 gram kıyma ile)
Yoğurtlu kırmızı pancar salatası
*Lupin unlu ekmek (1 dilim)
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)

* Günlük ortalama 5000 adım önerilir

* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir