

## FATMA DERE KABAN / 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)

### 1. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

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

Zeytin (5 adet)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)



##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram Tava ya da ızgara da kırmızı et

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

Ceviz (3 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

#### SALI

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

Menemen (2 yumurta ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

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

Zeytin (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram tavuk pırlola fırında (istenilen baharatlarla ile marine edilmiş)

Yerelmal Brokoli Salatası

#### ÇARŞAMBA

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

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

Ceviz (5 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı Patlıcan Kapama

Cevizli Kaşık Salatası

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Turşu (organik, ev yapımı)

#### PERŞEMBE

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Zeytin (10 adet)

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

1 adet orta boy domates

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ceviz (5 adet)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuklu Brüksel Lahanası Yemeği

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, çeyrek soğan vs. + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

### **CUMA**

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

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpın. İstedğiniz baharatları ekleyin1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.)

Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Ceviz (3 adet)

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy) + orta boy domates + 4-5 yaprak marul

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Izgara biftek ya da tavuk (150 gram)

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Çiğ badem (10 adet)

### **CUMARTESİ**

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

Mantarlı omlet (2 yumurta, 2 mantar, 1 biber, 1 tatlı kaşığı tereyağı, tuz, baharatlar)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. sirke, limon ile

Çiğ badem (20 adet)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Patlıcan musakka

Roka salatası (yarım bağ roka, 5 adet fındık turp, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Ceviz (3 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### **PAZAR**

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

Kavurmalı yumurta (2 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)

Zeytin (5 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Çiğ badem (10 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, turp, sirke ve limon ile)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuk güveç

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

\* 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

\*Yeşillikler için sevdiklerinizle değiştirebilirsiniz.