

HACER GÖKMEN / 22-28 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 yağı)

1. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 14:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 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 (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

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

Ceviz (3 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

SALI

Öğle (Tercihen saat 14:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ceviz (5 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 pirzola fırında (istenilen baharatlarla ile marine edilmiş)

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarı turp, yarı kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Çiğ badem (20 adet)

Kollajen (1 ölçük 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 14:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Hindi füme (2 dilim)

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)

Kollajen (1 ölçük 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 14:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Zeytin (10 adet)

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

1 adet orta boy domates

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

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

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 14:00 civarında)

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpin. İstediğiniz baharatları ekleyin 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağılayın.)

Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Hindi füme (2 dilim)

Ceviz (3 adet)

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy) + orta boy domates + 4-5 yaprak marul+1 tatlı kaşığı zeytinyağı

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 14:00 civarında)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (2 dilim)

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan musakka

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarımturp, yarımkırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Ceviz (3 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 14:00 civarında)

Sucuklu yumurta (60 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)

Zeytin (5 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Çiğ badem (10 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk güveç

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

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

* Ara öğün (Tercihen saat 15:00-16:00 civarında): Maden suyu (2 çimdirk 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.