

## NİHAL GÜLDAŞ / 23 ŞUBAT -1 MART 2026

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)

### 2. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, sirke, limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)



##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan musakka

Yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### SALI

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

##### Menemen (1 yumurta ile)

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

Zeytin (10 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Közlenmiş Patlıcan salatası

#### ÇARŞAMBA

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

Fırında domates soslu sebze kızartması (1 kabak, 3 yeşil biber, 1 adet orta boy patlıcan + üzerine 1 adet domates ve 1 diş sarımsak ile sos yapalım) +1 yk. zeytinyağı baharatlar

Zeytin (10 adet)

Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu,4-5 dal roka,4-5 dal maydanoz + 1 dilim limon ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ceviz (5 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Kıymalı kabak/ Kıymalı Lahana yemeği (100 gr kıyma ile)

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

Bitter çikolata (2 kare)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### PERŞEMBE

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

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

Zeytin (10 adet)

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

Ceviz (5 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk sote (150 gr tavuk fileto, 1adet orta boy domates,1 adet yeşil biber, 5 adet mantar, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

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

Çiğ badem (10 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

## CUMA

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

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)  
Cherry domates (2 adet)  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Zeytin (5 adet)  
Ceviz (3 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram ( 1 porsiyon)  
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)  
Kabak çekirdeği (1 avuç)  
Bitter çikolata (2 kare)

## CUMARTESİ

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

Sebzeli omlet (1 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak, 1 tatlı kaşığı tereyağı)  
Zeytin (10 adet)  
1/2 avokado  
Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu,4-5 dal roka,4-5 dal maydanoz + 1 adet küçük salatalık + 1 dilim limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Ceviz (3 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk döner (100 gr)  
Yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
5 adet çilek  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

## PAZAR

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)  
Kasap sucuk (30 gram)  
Zeytin (10 adet)  
Cherry domates (2 adet)  
Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu,4-5 dal roka,4-5 dal maydanoz + 1 adet küçük salatalık + 1 dilim limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

İspanaklı ve kıymalı yumurta (1 yumurta, 200 gram ıspanak, 100 gram kıyma)  
Yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı 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.