

## SELMER KURU / 23 ŞUBAT - 1 MART 2026

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağıılık 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)

### 29. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Çiğ badem (10 adet)

Tulum peyniri (30 gram)



##### Akşam (Tercihen hava kararına)

Adana/ Urfa Kebap (150 gr)

Kabak Spagetti

Ev yapımı turşu

Çiğ badem (20 adet)

### SALI

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

\*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Zeytin (10 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 yaprak marul + 2 adet küçük yeşil biber

Tulum peyniri (30 gram)

Çiğ badem (10 adet)

#REF!

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

Kuzu güveç

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Borani (yoğurtlu ıspanak)

### CARSAMBA

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

Sucuklu yumurta (50 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)

Tulum peyniri (50 gram)

Cherry domates (2 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul +sirke ve limon ile)

Zeytin (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

Alınazık Kebabı

5 adet çilek

### PERŞEMBE

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / Kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal dereotu + 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Çiğ badem (20 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

150 gr köfte

Beyaz Lahana Salatası

\* Yoğurt ( 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

### CUMA

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

Sahanda yumurta (1 yumurta – 1 yemek kaşığı tereyağı)

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

Tulum / Kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

Haşhaş ezmeli ekmeği (1 dilim)

Cherry domates (3 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

150 gr. Tavuk ya da et pirzola

Kaşarlı Kabak Graten

Turşu (organik, ev yapımı)

### CUMARTESİ

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

\*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Bitter çikolata (2 kare)

Fındık (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

150 gr. İzgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

### PAZAR

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

Kahvaltıltı Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 yaprak marul + 2 adet küçük yeşil biber

Haşhaş ezmeli ekmeği (1 dilim)

Bitter çikolata (2 kare)

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

Karnabahar püreli Bonfile

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

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

