

HÜLYA KOŞAR / 29 ARALIK 2025 - 4 OCAK 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)

23. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sucuklu yumurta (60 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
1 çorba kaşığı kaymak (10 gr)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr



Akşam (Tercihen hava kararmınca)

Hurma (1 adet)
150 gr. Fırında Tavuk pirzola ya da kanat
*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da brokoli salata
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
1 adet elma (100 gr)
Turşu (organik, ev yapımı)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ile)
Zeytin (5 adet)
Ceviz (3 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

#REF!

Akşam (Tercihen hava kararmınca)

150 gram köfte
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Turşu (organik, ev yapımı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta sarısı (2 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke ve limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Zeytin (10 adet)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Akşam (Tercihen hava kararmınca)

Zeytinyağlı taze fasulye yemeği
Yoğurtlu Brokoli
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Turşu (organik, ev yapımı)
*San sebastian cheesecake
Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tost (2 ince dilim karabuğday ekmeği arasına 50 gram kaşar, yeşillikler, domates)
Zeytin (10 adet)
1/2 avokado
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber ile

Akşam (Tercihen hava kararmınca)

Tavuklu hünkâr beğendi
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Kabak çekirdeği (1 avuç)
Turşu (organik, ev yapımı)
Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Pırasalı pankek
50 gram beyaz peynir
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararmınca)

Patlıcan Tava
Nohutlu köz patlıcan mezesi
Turşu (organik, ev yapımı)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Avokadolu omlet
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul + sirke, limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararmınca)

Hurma (1 adet)
200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
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)
kivi (100 gram, orta boy) ya da 2 dilim ayva
Turşu (organik, ev yapımı)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Patlıcan Böreği
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul + sirke ve limon ile)

Akşam (Tercihen hava kararmınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)

Köz biber salatası (1 adet kapa biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

* 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