

ÜMMAHAN ŞENLİKCİ / 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)

8. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
50 gram beyaz peynir ya da kaşar peyniri
*Lupin unlu ekmek (1 dilim)
Zeytin (10 adet)
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, sirke, limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Fındık (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Fırında Tavuk pirzola ya da kanat
Yoğurtlu Brüksel Lahanası
Çiğ badem (10 adet)
Lupin unlu kek (1 dilim için)
Turşu (organik, ev yapımı)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)
50 gram beyaz peynir ya da kaşar peyniri
3 cherry domatesi bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin
Zeytin (5 adet)
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Turşu (organik, ev yapımı)
Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 ince dilim lupin unu ekmeği arasına 30 gram kaşar, 30 gr sucuk, domates)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul + sirke ve limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Zeytin (5 adet)
Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan musakka
Yoğurtlu Brokoli
Lupin unlu kek (1 dilim için)
Turşu (organik, ev yapımı)
Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli ya da ıspanaklı muffin
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Zeytinyağlı taze börülce
İspanaklı mantar dolması
Turşu (organik, ev yapımı)
Kabak çekirdeği (1 avuç)
5 adet çilek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Hindi Tandır (100 gram)

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

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu ya da Tavuk güveç

Göçmen Salatası

Lupin unlu kek (1 dilim için)

Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurtalı Mantar Sote

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. Izgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

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

5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin.

Turşu (organik, ev yapımı)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, sirke, limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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)

* 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