

## BERNA EMREOĞLU ÇERÇİ / 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 yağ)

### 10. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

\*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Zeytin (5 adet)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke, limon ile)  
Çiğ badem (10 adet)



##### Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gram ciğer kavurma (istenilen baharatlarla)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke ve limon ile)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Browni kurabiye (2 adet)

#### SALI

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Zeytin (10 adet)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Fındık (20 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gr. Tavuk pırizola ya da kanat  
Közlenmiş patlıcan salatası  
Turşu (organik, ev yapımı)

#### ÇARŞAMBA

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

Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, turp ve pancar sirke ve limon ile)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Fındık (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararında)

Kıymalı bamya/ kabak yemeği (100 gram kıyma ile)  
Fırında cevizli peynirli mantar dolması  
Browni kurabiye (2 adet)

#### PERŞEMBE

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

\*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim  
Zeytin (5 adet)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke, limon ile)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Ceviz (3 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararında)

Yeşil fasulye yemeği  
Urfa / adana kebab 150 gram  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Toz kollajen 1 ölçek

#### CUMA

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

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Fındık (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararında)

Kuzu güveç

\*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da brokoli salata +1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Turşu (organik, ev yapımı)

1 adet elma ya da kivi (100 gr)

Toz kollajen 1 ölçek

#### CUMARTESİ

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

İspanaklı Muffin

Çiğ badem (10 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul + sirke, limon ile)

1 adet elma (100 gr)

#### Akşam (Tercihen hava kararında)

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Bir yemek kaşığı tahin içeresine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçınl serpin)

#### PAZAR

Menemen ( 1 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararında)

Tavuklu domates çorbası

150 gram köfte

Yerelmalı Brokoli Salatası

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

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