

BERNA EMREOĞLU ÇERÇİ / 5-11 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)

12. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*İspanaklı kabak böreği 1dilim için



Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber +1 tatlı kaşığı zeytinyağı
1 adet közlenmiş kapatma biber (50 gr)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu hünkar beğendi
Susamlı Brüksel Lahana
Cevizli Karabuğday Ekmeği

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)
50 gram beyaz peynir
Zeytin (5 adet)
Çiğ badem (10 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
1 adet elma veya 2 ince dilim ayva

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte
Yoğurtlu Brokoli

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*İspanaklı kabak böreği 1dilim için

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Haşlanmış yumurta (1 adet)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (4 -5 yaprak marul, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke ile)
1 adet elma veya 5 adet çilek (100 gr)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan musakka (100 gr kıyma ile)
Borani (yoğurtlu İspanak)
Cevizli Karabuğday Ekmeği

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Lor peynirli avokado salatası
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)
Cevizli Karabuğday Ekmeği
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında Kiyimalı Kabak Sandal
Yoğurtlu Salatalık Mezesi
Yarım portakal ya da 1 adet elma

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tahinli Smoothie
Starbucks Kurabiye

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Yeşil mercimekli kabak sandal

4 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Cevizli Karabuğday Ekmeği

Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (1 yumurta ile)

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Cevizli Karabuğday Ekmeği

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram somon fleti istenilen baharatlarla tavada ya da ızgarada pişirin.

2 avuç yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytin yağı

Cevizli Karabuğday Ekmeği

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Cevizli Karabuğday Ekmeği

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Mantar Soslu Köfte

4 yemek kaşığı ev yoğurdu

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