

## SEHER DERE / 15-21 ARALIK 2025

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağı ılık 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)

### 1. HAFTA

PAZARTESİ

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

Menemen (2 yumurta ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ile)

Zeytin (10 adet)

Yarım avokado

Çiğ badem (20 adet)



#### Akşam (Tercihen hava kararında)

Mantarlı tavuk sote (150 gr tavuk ile)

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

SALI

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

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpin. İstediğiniz baharatları ekleyin 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlayın.)

Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Ceviz (5 adet)

Zeytin (5 adet)

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

#### Akşam (Tercihen hava kararında)

Kuzu güveç

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

Çiğ badem (20 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

\*Haşhaş ezmesi ekmeği (2 dilim)

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

Zeytin (10 adet)

Ceviz (5 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gram köfte

1 kase yeşil salata+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

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

Haşlanmış yumurta (1 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Yarım avokado

Haşhaş ezmesi ekmeği (2 dilim)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon, sirke ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (10 adet)

Cherry domates (2 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararında)

Patlıcan musakka

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
5 adet çilek ya da orman meyveleri  
Kabak çekirdeği (1 avuç)  
Kollajen (1 ölcük 10 gram)

#### CUMA

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)  
Zeytin (10 adet)  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Cherry domates (2 adet)  
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke,imon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

##### **Akşam (Tercihen hava kararında)**

Tavuk güveç  
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarımturp, yarımkırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Ceviz (3 adet)  
Bitter çikolata (2 kare)  
Kollajen (1 ölcük 10 gram)

#### CUMARTESİ

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

Kavurmali yumurta (1 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)  
Zeytin (10 adet)  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Cherry domates (2 adet)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz sirke ve limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

##### **Akşam (Tercihen hava kararında)**

Kabak kavurması (1 adet kabak + 1 domates + 1 biber) + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile  
Tavuk ya da et döner (100 gram)  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)  
Kabak çekirdeği (1 avuç )  
Kollajen (1 ölcük 10 gram)

#### PAZAR

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

Haşlanmış yumurta (1 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar  
Haşhaş ezmesi ekmeği (2 dilim)  
Zeytin (10 adet)  
Yarımtırnak avokado  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)  
Ceviz (5 adet )  
Bitter çikolata (2 kare)

##### **Akşam (Tercihen hava kararında)**

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)  
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

\* 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