

HÜLYA KOŞAR / 1-7 ARALIK 2025

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağıılık su + 1 yk. zeytinyağı + 5-10 damla limon - 1 yk. elma sırcısı
Kurşun geçirmez kahve (1 fincan kahve + 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı veya tereyağı / sade yağ)

19. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta sarısı (2 adet)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs + limon, sirke ile
Zeytin (5 adet)
1/2 avokado
Akşam (Tercihen hava kararına)



Sebzeli Köfte
Cevizli Kaşık Salatası
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 ince dilim keten tohumu ekmeği arasına 50 gr kaşar peyniri, yeşillikler)
Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı
1/2 avokado
Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

Patlican musakka
Yoğurtlu Brokoli
Çiğ badem (20 adet)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#REF!

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs + limon, sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile
*Keten tohumu ekmeği
Zeytin (5 adet)
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

*Kıymalı kabab / Kıymalı taze fasulye yemeği
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

PERSEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Susamlı Omlet
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs + limon, sirke ile
Zeytin (5 adet)
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

Beşamel Soslu Karnabahar
Avokado ve Rokali Salata
*Keten tohumu ekmeği
Bitter çikolata (2 kare)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tost Makinasında Kırır Börek
Zeytin (5 adet)
*Keten tohumu ekmeği
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

150 gr. Tavuk pırvola ya da kanat
Mor Lahana Salası
Cevizli Browni kek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Keten tohumu ekmeği 2 dilim
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

150 gr. izgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
Roka salatası (yarmıbaş roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı
ve istenilen baharatlar ile)
Cevizli Browni kek

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Çiğ badem (20 adet)

*Keten tohumu ekmeği

Akşam (Tercihen hava kararına)

Tavuklu hünkar beğendi
Kırmızı lahanalı Alabaş Salatası (alabaş yerine beyaz turp da kullanılabilirsiniz)
10 adet yaban mersini, çilek ya da orman meyveleri
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

* 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