

## CEMİLE DUMAN / 15-21 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 yağı)

### 8. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

Hindistancevizi Unlu İspanaklı Muffin

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri roka, maydanoz, marul vs.sirke ve limon ve bir tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Fındık (20 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu domates çorbası

Enginar ya da karnabahar mantısı

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek



#### SALI

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)

Yeşillikler ( roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (10 adet)

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

100 gram köz patlıcan (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın. Üzerine köfteleri koyun).

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

#### ÇARŞAMBA

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

Hindistancevizi Unlu İspanaklı Muffin

Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)

Yeşillikler (roka, maydanoz, marul sirke + limon ile)

Zeytin (5 adet)

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Fındık (20 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

\*5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en üst kısma da balığı ekleyebilirsiniz

#### PERSEMBE

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

Ketojenik toast (2 dilim lupin unu ekmeği arasına 50 gram kaşar, yeşillikler, domates)

1/2 avokado

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Ceviz (5 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk döner (100 gr)

Lahana ya da kabak Múcver

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Yeşil salata (marul, roka, kırmızı lahana,sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

#### CUMA

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

Avokadolu omlet

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

Zeytin (5 adet)

Fındık (10 adet)

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan salatalı tavuk şış

Turşu (organik, ev yapımı)  
San sebastian cheesecake

#### CUMARTESİ

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

\*Yoğurtlu çilbir  
Yeşillilikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Cherry domates (2 adet)

Fındık (20 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte / ya da 200 gram kuzu kavurma

Köz biber salatası (1 adet kapya biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

#### PAZAR

Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)

1/2 avokado

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı- patlıcanlı biber dolması

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Turşu (organik, ev yapımı)

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

\* Lupin unlu ekmek yerine 1 adet yumurta, 10 adet çiğ badem ya da çeyrek avokado tüketebilirsiniz.