

## HÜLYA KOŞAR / 12-18 OCAK 2026

### 25. HAFTA

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)

### PAZARTESİ

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

\*Avokadolu omlet  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + limon, sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Zeytin (5 adet)



#### Akşam (Tercihen hava kararına)

Çitir tavuk (Tarifin yarısını tüketelim)  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Kollajen (1 ölcük 10 gram)

### SALI

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

\*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz +isteğe bağlı 2 adet chery domates+ limon, sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Zeytin (5 adet)  
Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararına)

150 gram köfte  
Avokado ve Rokali Salata  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

#REF!

### ÇARSAMBA

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

Haşlanmış yumurta sarısı (2 adet)  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + limon, sirke ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Çiğ badem (20 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararına)

Tavuk güveç  
2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Kollajen (1 ölcük 10 gram)

### PERŞEMBE

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz +isteğe bağlı 2 adet chery domates+ limon, sirke+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

#### Akşam (Tercihen hava kararına)

Patlican kebabı  
2 yemek kaşığı ev yoğurdu  
Ev yapımı turşu  
Kabak çekirdeği (1 avuç)  
Kollajen (1 ölcük 10 gram)

### CUMA

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

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)  
Zeytin (10 adet)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

#### Akşam (Tercihen hava kararına)

Enginar ya da karnabahar mantısı  
Çiğ badem (10 adet)  
2 küçük kare bitter çikolata  
Kollajen (1 ölcük 10 gram)

### CUMARTESİ

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

Bakla Unlu Poğaça (3 adet poğaça için)  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Zeytin (5 adet)  
Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararına)

150 gram somon feto istenilen baharatlarla tavada yada izgarada pişirelim.  
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı  
Bir yemek kaşığı tahn içerişine, 1 adet ezmilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

### PAZAR

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
Cherry domates (2 adet)  
1/2 avokado  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Zeytin (5 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararına)

150 gram haşlanmış tavuk göğüs (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin)  
Roka salatası (yarım bağı roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarırm kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

\* 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

