

HÜLYA KOŞAR / 22-28 ARALIK 2025

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağıılık 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)

22. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Bakla Unlu Poğaça (3 adet poğaça için)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke ve limon ile)
Çiğ badem (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararına)

Kabak çorbası
Paticanlı Tavuk Sote
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta sarısı (2 adet)
50 gram beyaz peynir
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
Ceviz (3 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

#REF!

Akşam (Tercihen hava kararına)

150 gram köfte
Göçmen Salatası

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Bakla Unlu Poğaça (3 adet poğaça için)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke ve limon ile)
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

Kabak çorbası
*Kıymalı kabak / taze fasulye yemeği
Yoğurtlu Salatalık Mezesi
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

PERSEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kavurmali yumurta (1 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke ve limon ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

Tavuklu Brüksel Lahana Yemeği
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Susamlı Omlet
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
Çiğ badem 20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

Alınazık Kebabı
Tarçınlı Cevizli Kek
Elma (100 gram, orta boy) ya da yarı mandalina
Toz kollajen 1 öcek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta sarısı (2 adet)
Zeytin (10 adet)
50 gram beyaz peynir
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
1 adet közlenmiş kapya biber (50 gr)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararına)

200 gram somon şefo istenilen baharatlarla tavada ya da izgarada pişirin.
2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı
Tarçınlı Cevizli Kek

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Patates salatası 200 gr (haşlanmış soğutılmış patates+mevsim yeşillikleri+ ev yapımı turşu+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararına)

Sulu Et Kızartması
Köz biber salatası (1 adet kapya biber, 2 adet körneci turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)
Tarçınlı Cevizli Kek

* 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

