

## ÜMMAHAN ŞENLİKCİ / 5-11 OCAK 2026

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)

### 9. HAFTA

#### PAZARTESİ

##### 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.)

Kıskı ateş arkası önlü pişirin.)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. sirke, limon ile)

Fındık (10 adet)



##### Akşam (Tercihen hava kararına)

Ketojenik Lahana Sarması

Labneli Pancar Salatası

Ceviz (3 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçük

### SALI

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

Kabaklı peynirli muffin

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

200 gr haşlama et

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

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Cevizli Browni kek

Toz kollajen 1 ölçük

### ÇARŞAMBA

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

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

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke ve limon ile)

Zeytin (5 adet)

Fındık (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

250 gr. Izgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Cevizli Browni kek

### PERŞEMBE

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

Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması

Kabaklı peynirli muffin

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

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

Urfa / adana kebab 150 gram ( 1 porsiyon)

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

### CUMA

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

\*Kabaklı Omlet

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

150 gr. Tavuk kanat

Közlenmiş patlican salatası

Turşu (organik, ev yapımı)

### CUMARTESİ

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

Menemen (2 yumurta ile)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, turp vs sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Cherry domates (2 adet)

Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gram köfte / ya da 150 gram kuzu kavurma

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

Toz kollajen 1 ölçük

**PAZAR**

Sebzeli omlet (1 yumurta, 1 adet biber, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı tereyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

1/2 avokado

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, turp vs sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (10 adet)

Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Mantar Soslu Köfte

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Turşu (organik, ev yapımı)

\* 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