

## BERNA EMREOĞLU ÇERÇİ / 29 ARALIK 2025 - 4 OCAK 2026

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağı ilk 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)

### 11. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

\*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Yeşillikler ( maydanoz, marul vs sirke, limon ile)

Cherry domates (3 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Starbucks Kurabiye

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlican kebabı

Yoğurtlu Brüksel Lahanaşı

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr



### SALI

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

Avokadolu omlet

Yeşillikler (4 yaprak marul, 2 adet chery domates, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke ile)

3 cherry domatesi bir tatlı kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin

Fındık (10 adet)

1 adet elma ya da 2 dilim ayva

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pırozla ya da kanat

Borani (yoğurtlu ispanak)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

### CARŞAMBA

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Yeşillikler (maydanoz, marul + sirke ve limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (10 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak ya da Kereviz çökertme kebabı

\* Yoğurt (kebabın üzerine servis etmek için 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Starbucks Kurabiye

Toz kollajen 1 ölçük

### PERŞEMBE

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

Biber Dolması (Lor & Yumurta Dolgulu)

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler ( maydanoz, marul vs. + sirke ve limon ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sulu Et Kızartması

Mevsim salata (marul, maydanoz, kırmızı lahana, yarı turp, yarı kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Turşu (organik, ev yapımı)

\*Browni kurabiye (2 adet)

### CUMA

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Çiğ badem (10 adet)

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri ( maydanoz, marul vs + sirke ve limon ile)

1 adet elma ya da yarım mandalina

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak ya da Lahana Lazanya

\* Yoğurt ( 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

### CUMARTESİ

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

Susamlı İspanaklı Omlet

Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 dal maydanoz, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber

Çiğ badem (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Tepsi Kebabı  
Yoğurtlu Kırmızı biber Mezesi

**PAZAR**

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Yeşillikler ( maydanoz, marul, sirke ve limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Zeytin (5 adet)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Cherry domates (2 adet)  
Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Urfa / adana kebabı 150 gram ( 1 porsiyon)  
Mevsim salata (marul, maydanoz, kırmızı lahana, yarımturp, yarımkırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Toz kollajen 1 ölcük

\* 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