

SELVER KURU / 22-28 ARALIK 2025

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağıılık 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)

20. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaça
Tulum / Kasar peyniri (50 gram)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal dereotu limon ve sirke ile)
1 adet közlenmiş kapya biber (50 gr)



Akşam (Tercihen hava kararına)

Kabak çöktürme kebabı
1 adet elma (100 gr) ya da yarımd mandalina
Toz kollajen 1 ölcük

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)
Tulum / Kasar peyniri (30 gram)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 yaprak marul + 2 adet küçük yeşil biber + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile
Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararına)

150 gram köfte
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Toz kollajen 1 ölcük

#REF!

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaça
Zeytin (5 adet)

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

1 adet elma veya 2 adet kayısı

Akşam (Tercihen hava kararına)

*Tavuklu kekikli sebzeler (Tarifin yanmasını yapalım mevsim sebzeleri olarak kabak, patlican kullanabilirsiniz.)

Yoğurtlu Brokoli

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ispanaklı ve lor peynirli omlet
Tulum / Kasar peyniri (30 gram)
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

Yarım su bardağı nohut+100 gr tavuk ya da kırmızı et ile nohut yemeği
100 gram köz patlican (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın.
Kabak çekirdeği (1 avuç)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Tulum / Kasar peyniri (30 gram)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Çiğ badem (10 adet)

1 adet elma veya yarımd mandalina

Akşam (Tercihen hava kararına)

Tavuk güveç
*Zeytinyağı Deniz Börülcesi ya da brokoli salata
Toz kollajen 1 ölcük

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)
Tulum / Kasar peyniri (50 gram)
Zeytin (10 adet)
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile
Çiğ badem (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararına)

Hurma (1 adet)
200 gr. izgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tulum peyniri veya kasar peyniri (50 gram)
Haşlanmış yumurta (1 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, marul + sirke, limon ile)
Zeytin (5 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararına)

Mantarlı Tatlı Patates
Çiğ badem (10 adet)
Turşu (organik, ev yapımı)
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

