

## HÜLYA KOŞAR / 8-14 ARALIK 2025

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)

### 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 maydanoz, 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 yarımdan mandalina  
Toz kollajen 1 ölcük

### SALI

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

Haşlanmış yumurta sarısı (2 adet)  
Tulum / Kasar peyniri (30 gram)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 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, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Toz kollajen 1 ölcük

#REF!

### ÇARŞAMBA

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

Bakla Unlu Kabak ve Peynirli Poğaça  
Zeytin (5 adet)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke ve limon ile)  
1 adet elma veya yarımdan mandalina

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

\*Tavuklu kekikli sebzeler (Tarifin yarısını yapalım mevsim sebzeleri olarak kabak, patlican kullanabilirsiniz.)  
Yoğurtlu Brokoli

### PERŞEMBE

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

Bakla Unlu Poğaça (3 adet poğaça için)  
Tulum / Kasar peyniri (50 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)  
Toz kollajen 1 ölcük

### 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 yarımdan mandalina

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

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

### CUMARTESİ

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

Bakla Unlu Poğaça (3 adet poğaça için)  
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 (cupra, levrek, alabalık vs.)  
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

### PAZAR

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

Pirasali pankek  
Tulum peyniri veya kasar peyniri (50 gram)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul + sirke, limon ile)  
Çiğ badem (10 adet)  
Zeytin (5 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

Karmabahar pürelî Bonfile  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
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

