

HACER GÖKMEN / 29 ARALIK 2025-4 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 yağ)

2. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 14:00 civarında)

Hindi -somon-et füme (2 dilim)

*Keten tohumu ekmeği

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kıymalı kabak / Kıymalı Lahana yemeği

Yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

*Keten tohumu ekmeği

Toz kollajen 1 ölçek

SALI

Öğle (Tercihen saat 14:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

*Keten tohumu ekmeği 2 dilim

Zeytin (10 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram ızgara tavuk göğsü (1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlarla ile marine edilmiş)

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

5 adet çilek

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 14:00 civarında)

Ketojenik tost (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 2 dilim hindi füme, yeşillikler, domates)

Zeytin (10 adet)

Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu, 4-5 yaprak marul, 4-5 dal maydanoz + 1 dilim limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. tavada ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

Roka salatası (yarım bağ roka, 5 adet fındık turp, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

*Keten tohumu ekmeği

Bitter çikolata (2 kare)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 14:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

*Keten tohumu ekmeği 2 Dilim

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan Kebabı

Yeşil salata (marul, dereotu, kırmızı lahana, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Çiğ badem (10 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 14:00 civarında)

Mantarlı yumurta(100 gr mantar, 1 yemek kaşığı tereyağı, 2 adet yumurta,tuz ve istenilen baharatlar)(Mantarları ay şeklinde doğrayın ve tereyağında soteleyin. Üzerine yumurtayı kırın tuz ve istediğiniz baharatları ekleyip karıştırın.)

*Keten tohumu ekmeği 2 dilim

Cherry domates (2 adet)

Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu,4-5 dal maydanoz + 1 adet küçük boy salatalık + 1 dilim limon ve sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 200 gram (1 porsiyon)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Bitter çikolata (2 kare)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 14:00 civarında)

30 gr pastırma ya da sucuk

*Keten tohumu ekmeği 2 dilim

Zeytin (10 adet)

Ceviz (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (maydanoz, marul, roka, dereotu vs. + sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Cevizli Kaşık Salatası

Toz kollajen 1 ölçek

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 14:00 civarında)

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, yarım kapya biber, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (10 adet)

Cherry domates (2 adet)

Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu,4-5 yaprak marul,4-5 dal maydanoz + 1 adet küçük boy salatalık + 1 dilim limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

*Keten tohumu ekmeği

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu ya da tavuk güveç

Yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

Toz kollajen 1 ölçek

* 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

