

SELVER KURU / 9-15 ŞUBAT 2026

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağıılık su + 1 yk. zeytinyağı + 5-10 damla limon - 1 yk. elma sıresi

Kurşun geçirmez kahve (1 fincan kahve + 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı veya tereyağı / sade yağ)

27. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

*Keten tohumu ekmeği

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, marul vs + limon, sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

1/2 avokado



Akşam (Tercihen hava kararına)

150 gram köfte

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

Turşu (organik, ev yapımı)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketogenik test (2 ince dilim keten tohumu ekmeği arasına 30 gr kaşar peyniri, 2 dilim hindi füme, yeşillikler)

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

1/2 avokado

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

Ispanaklı tavuk dolması

#REF!

Mevsim salata (1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (10 adet)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / Kaşar peyniri (50 gram)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, marul vs + limon, sirke ile

*Keten tohumu ekmeği

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

*Kıymalı Lahana / İspanak

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

Turşu (organik, ev yapımı)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar,1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / Kaşar peyniri (50 gram)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, marul vs + limon, sirke ile

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

150 gram kavurma ya da köfte

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana +1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Bitter çikolata (2 kare)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / Kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, marul vs + limon ve sirke ile

1/2 avokado

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

150 gr. Tavuk pırzola ya da kanat

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

Çiğ badem (10 adet)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Lahana Böreği

Tulum / Kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal dereotu + 2 adet küçük yeşil biber + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

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

*Keten tohumu ekmeği

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

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Lahana Böreği

Tulum / Kaşar peyniri (30 gram)

Çiğ badem (20 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararına)

Lahmacun

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, tercihen 1/4 soğan,1 yemek kaşığı zeytinyağı)

10 adet yaban mersini, çilek ya da orman meyveleri

* 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