

YASEMİN VARLİOĞLU / 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)

22. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*İspanaklı kabak böreği 1dilim için

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak çorbası

Patlıcanlı Tavuk Sote

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr



SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

50 gram beyaz peynir

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Göçmen Salatası

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*İspanaklı kabak böreği 1dilim için

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak çorbası

*Kıymalı kabak / ıspanak / taze fasulye yemeği

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kavurmali yumurta (1 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

İspanaklı ya da pazılı tavuk dolması

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Susamlı Omlet

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem 20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Alinazik Kebabı
Tarçıklı Cevizli Kek
Elma (100 gram, orta boy) ya da yarı� mandalina
Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ**Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Haşlanmış yumurta (2 adet)
Zeytin (10 adet)
50 gram beyaz peynir
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
1 adet közlenmiş kapya biber (50 gr)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram somon fleti istenilen baharatlarla tavada ya da ızgarada pişirin.
2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı
Tarçıklı Cevizli Kek

PAZAR**Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Patates salatası 200 gr (haşlanmış soğutulmuş patates+mevsim yeşilklikleri+ ev yapımı turşu+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sulu Et Kızartması
Köz biber salatası(1 adet kapya biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)
Tarçıklı Cevizli Kek

* 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