

## GÜLİZAR SIRIK / 22-28 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 yağ)

### 10. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

\*İspanaklı kabak böreği 1dilim için

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler ( maydanoz, marul, sirke, limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (10 adet)



##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram ciğer kavurma (istenilen baharatlarla)

Mevsim salata (marul, maydanoz, kırmızı lahana, yarımturp, yarımkırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Browni kurabiye (2 adet)

### SALI

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Fındık (20 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Beşamel Soslu Karnabahar

Közlenmiş patlıcan salatası

Turşu (organik, ev yapımı)

### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Yeşillikler ( maydanoz, marul, sirke ve limon ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Fındık (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Beyaz Lahanalı Tavuk Sote

Göçmen Salatası

Browni kurabiye (2 adet)

### PERŞEMBE

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

\*İspanaklı kabak böreği 1dilim için

Zeytin (5 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Ceviz (3 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Zeytinyağlı taze fasulye yemeği

Urfa / adana kebab 150 gram

Mevsim salata (marul, maydanoz, kırmızı lahana, yarımturp, yarımkırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

### CUMA

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

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 2-3 yaprak marul, 1 dilim limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Fındık (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kuzu güveç

\*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da mevsim salata +1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Turşu (organik, ev yapımı)

1 adet elma ya da yarımd mandalina

Toz kollajen 1 ölçek

**CUMARTESİ**

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

Ispanaklı Muffin

Çiğ badem (10 adet)

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

1 adet elma (100 gr)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Bir yemek kaşığı tahn içeresine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

**PAZAR**

Menemen ( 1 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Yeşillikler (chery domates 2 adet, maydanoz,marul, sirke, limon ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuklu domates çorbası

150 gram köfte

Yerelmalı Brokoli Salatası

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