

## HÜLYA KOŞAR / 15-21 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)

### 21. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

Haşlanmış yumurta sarısı (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

100 gr elma

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz,marul,sirke,limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)



##### Akşam (Tercihen hava kararmınca)

Yoğurtlu Köfte Çorbası

Izgara Kabak Ruloları

\* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Toz kollajen 1 ölçek

#### SALI

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

2 adet lupin unlu poğaç (veya 3 adet Lorlu poğaç)

Tarçınlı Cevizli Kek

50 gram beyaz peynir

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

Zeytin (5 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

##### Akşam (Tercihen hava kararmınca)

Nohutlu sebze güveci

\*Fırında kaşarlı kuşkonmaz ya da brokoli salatası

Toz kollajen 1 ölçek

#### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

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

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Ceviz (3 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararmınca)

Patlıcanlı Tavuk Sote

Havuçlu ve kabaklı tarator

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

#### PERŞEMBE

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

2 adet lupin unlu poğaç (veya 3 adet Lorlu poğaç)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

1 adet elma ya da yarım mandalina

Ceviz (3 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararmınca)

Urfa / adana kebab 150 gram ( 1 porsiyon)

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

Toz kollajen 1 ölçek

#### CUMA

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

Tost (2 ince dilim karabuğday ekmeği arasına 30 gram kaşar, yeşillikler, domates)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile)

Zeytin (5 adet)

1/2 avokado

Çiğ badem (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararmınca)

\*Kabak çorbası

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

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)

Çilek yada orman meyveleri (5 adet)

#### CUMARTESİ

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

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (5 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

##### Akşam (Tercihen hava kararmınca)

\*Yeşil mercimekli kabak sandal

Yoğurtlu kereviz salatası

#### PAZAR

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

\*Kabaklı Omlet

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

##### Akşam (Tercihen hava kararmınca)

Tavuk döner (100 gr)

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)

#REF!

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