

## 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 sırkesi

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

### 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 kararına)

\*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 kararına)

150 gram izgara tavuk göğüsü (1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlarla ile marine edilmiş)

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

5 adet çilek

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

#### Öğle (Tercihen saat 14:00 civarında)

Ketojenik toast (2 ince dilim haşhaş ezmeli 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 kararına)

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

Roka salatası (yarım bağ roka, 5 adet fındık turp, 3 adet cherry domates, yarılm 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 kararına)

Patlican 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 kararında)**

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 kararında)**

150 gram köfte

Cevizli Kaşık Salatası

Toz kollajen 1 ölçek

#### PAZAR

##### **Öğle (Tercihen saat 14:00 civarında)**

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, yarı 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 kararında)**

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

