

HÜLYA KOŞAR / 8-14 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)

20. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaç

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke ile)

1 adet közlenmiş kapyra biber (50 gr)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak çöktürme kebabı

1 adet elma (100 gr) ya da yarım mandalina

Toz kollajen 1 ölçek



SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta sarısı (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

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

Toz kollajen 1 ölçek

#REF!

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaç

Zeytin (5 adet)

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

1 adet elma veya yarım mandalina

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Tavuklu kekikli sebzeler (Tarifin yarısını yapaım mevsim sebzesi olarak kabak, patlıcan kullanabilirsiniz.)

Yoğurtlu Brokoli

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Bakla Unlu Poğaç (3 adet poğaç için)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yarım su bardağı nohut+100 gr tavuk ya da kırmızı et ile nohut yemeği

100 gram köz patlıcan (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın.

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Çiğ badem (10 adet)

1 adet elma veya yarım mandalina

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk güveç

*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da brokoli salata

Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Bakla Unlu Poğaç (3 adet poğaç için)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Hurma (1 adet)

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Pırasalı pankek

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Çiğ badem (10 adet)

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Karnabahar pürelili Bonfile

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

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 litre nin üzerinde olması önerilir

