

AYŞEGÜL FAROOQ / 10-16 KASIM 2025

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağı ilk 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 yağı)

11. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile)
Cherry domates (3 adet)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Çiğ badem (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararına)

Patlıcan kebabı
Borani (yoğurtlu İspanak)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tatlı patates omleti
Zeytin (5 adet)
3 cherry domates bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Findik (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Turşu (organik, ev yapımı)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet) + 4-5 dal maydanoz + 2 adet küçük yeşil biber + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile
1/2 avokado
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Zeytin (5 adet)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Kivi (100 gram, orta boy) ya da elma

Akşam (Tercihen hava kararına)

İspanaklı ya da pazılı tavuk dolması
Yoğurtlu Kabak Mezesi
Turşu (organik, ev yapımı)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke ve limon ile)
Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

Zeytinyağlı taze fasulye yemeği
Hünkar beğendi (150 gr et ya da kıyma ile)
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Turşu (organik, ev yapımı)
*Browni kurabiye (2 adet)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Kabaklı Omlet
Çiğ badem (20 adet)
Zeytin (5 adet)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon ile)

Akşam (Tercihen hava kararına)

200 gr. Izgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*KETOJENİK PİZZA

Zeytin (5 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Beşamel Soslu Tavuklu Pirasa

Göçmen Salatası

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul ,sırke ve limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Cherry domates (2 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana,sırke ,limon ve 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