

ÜMMÜHAN ŞENLİKÇİ / 17-23 KASIM 2025

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 12:00 civarında)

Hindi -somon-et füme (2 dilim)

Bakla Unu 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 Taze fasulye

Yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

Bakla Unu Ekmeği

Toz kollajen 1 ölçek

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Bakla Unu Ekmeği

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 12:00 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.)

Yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

Bitter çikolata (2 kare)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Bakla Unu Ekmeği

Zeytin (10 adet)

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

Patlıcan Kebabı

Yeşil salata (marul, dereotu, kırmızı lahana, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Çiğ badem (10 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 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.)

Bakla Unu Ekmeği

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 12:00 civarında)

30 gr pastırma ya da sucuk

Bakla Unu Ekmeği

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

Semizotu ya da marul salatası (2 avuç semizotu,1 adet orta boy domates,1 adet salatalık,1 adet biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Toz kollajen 1 ölçek

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 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)

Bakla Unu 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 sıkalılmış şekilde)

* Günlük ortalama 5000 adım önerilir

* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir

