

## YASEMİN VARLİOĞLU / 17-23 KASIM 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 yağı)

### 16. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpin. İstediğiniz baharatları ekleyin 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.)

Kıskı ateşte arkalı önlü pişirin.)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. sirke, limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Findik (10 adet)



##### Akşam (Tercihen hava kararına)

Somonlu Roka ve Avokado Salatası

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

### SALI

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

200 gr haşlama et

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

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Toz kollajen 1 ölçek

### ÇARŞAMBA

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

Kavurmali yumurta (1 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Ceviz (3 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)

Izgara Kabak Ruloları

Kabak çekirdeği (1 avuç)

### PERŞEMBE

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

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

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Findik (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

250 gr. izgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

\* 5 adet mantar 1 tatlı kaşığı zeytinyağını soteleyelim. en alta salata üzerine mantarıları, en son balığı ekleyip tabağını hazırlayalım.

### CUMA

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

Sebzeli ya da İspanaklı muffin

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararına)

Fırında tavuk kanat (100 gr)

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

Turşu (organik, ev yapımı)

### CUMARTESİ

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

\*Pankek

Çikolata sosu

Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gram köfte / ya da 150gram kuzu kavurma

Köz biber salatası (1 adet kapya biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

**PAZAR**

Biber Dolması (Lor & Yumurta Dolgulu)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kıymalı lahana / kabak yemeği (100 gram kıyma ile)

Yoğurtlu Brüksel Lahanası

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