

RANA NUR GÜNDÜZ / 25-31 AĞUSTOS 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)

2. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 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 ile)

Çiğ badem (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kıymalı kabak / Kıymalı Taze fasulye

Yeşil salata + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile

*Keten tohumu ekmeği

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

*Keten tohumu ekmeği 2 dilim

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Salatalık (orta boy) + 3-4 yaprak marul+2 adet yeşil biber

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram ızgara tavuk göğsü (1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlarla ile marine edilmiş)

Semizotu salatası (2 avuç semizotu, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

5 adet çilek

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 2 dilim hindi füme, yeşillikler)

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu, 4-5 yaprak marul, 4-5 dal maydanoz + 1 dilim limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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)

*Keten tohumu ekmeği

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan Kebabı (Kabak ile yapabilirsiniz)

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

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı yumurta(100 gr mantar, 1 yemek kaşığı tereyağı, 1 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

Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu,4-5 dal maydanoz + 1 adet küçük boy salatalık + 1 dilim limon ve sirkeile)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram

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

*Keten tohumu ekmeği 2 dilim

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Semizotu salatası (2 avuç semizotu,1 adet salatalık,1 adet biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omlet (1 yumurta, 3 adet mantar, yarım kopya biber, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu,4-5 yaprak marul,4-5 dal maydanoz + 1 adet küçük boy salatalık + 1 dilim limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı

*Keten tohumu ekmeği

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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