

## RANA NUR GÜNDÜZ / 21-24 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)

### 1. HAFTA

#### PERŞEMBE

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ ya da zeytinyağı)

Zeytin (5 adet)

Hindi füme (2 dilim)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)



##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, çeyrek soğan vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

#### CUMA

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

**1 yumurta, 1 çorba kaşığı badem unu ile krep (1 çay kaşığı zeytinyağı tavayı yağlamak için)  
yumurta ve badem ununu çırpın, istediğiniz baharatları ekleyin Kısık ateşli tavayı yağlayarak arkalı önlü pişirin**

Hindi füme (2 dilim)

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon ile)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Izgara biftek (150 gram)

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Çiğ badem (10 adet)

#### CUMARTESİ

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

Mantarlı omlet (1 yumurta, 2 mantar, 1 biber, 1 tatlı kaşığı tereyağı, tuz, baharatlar)

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

Çiğ badem (20 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

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

Ceviz (3 adet)

#### PAZAR

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

Sucuklu yumurta (60 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)

Zeytin (10 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. sirke, limon ile)

Çiğ badem (10 adet)

### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

\*Tavuklu Mantar Sote

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

\* 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

\*Yeşillikler için sevdiklerinizle değiştirebilirsiniz.