

## HÜLYA ÖZCAN / 1. HAFTA

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

#### PAZARTESİ

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

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

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon, sirke ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (10 adet)

Cherry domates (2 adet)



##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Kıymalı kabak / Kıymalı taze fasulye yemeği (150 gr kıyma ile) ( ya da 150 gr köfte ve salata)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

5 adet çilek ya da orman meyveleri

Kabak çekirdeği (1 avuç)

#### SALI

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

Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

\*Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

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

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kırmızı et (150 gram)

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

Çiğ badem (10 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

\*Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 3 -4 yaprak maydanoz limon ve sirke + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

1 kase yeşil salata+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### PERŞEMBE

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

Sebzeli Krep (1 yumurta, 1 yemek kaşığı badem unu, 5 adet mantar, 1 adet küçük yeşil biber, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Cherry domates (2 adet)

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

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram tavuk pirzola ya da kanat

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

Kabak çekirdeği (1 avuç )

#### CUMA

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

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

Yarım avokado

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

Ceviz (5 adet )

Bitter çikolata (2 kare)

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

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

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

### **CUMARTESİ**

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

Menemen (2 yumurta ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Zeytin (5 adet)

Yarım avokado

Çiğ badem (20 adet)

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

Tavuk sote (150 gr tavuk fileto, 1 adet orta boy domates, 1 adet yeşil biber , 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

### **PAZAR**

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

Kavurmalı yumurta (2 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)

Zeytin (10 adet)

Cherry domates (2 adet)

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

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

Patlıcan musakka (150 gr kıyma ile)

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

Bitter çikolata (2 kare)

\* 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





















