

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)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Hindi füme (2 dilim)

Yarım avokado

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Zeytin (5 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı Kabak (100 gram kıyma ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

5 adet çilek ya da orman meyveleri

Kabak çekirdeği (1 avuç)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Zeytin (5 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Bitter çikolata (2 kare)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke,imon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağıile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk güveç

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Zeytin (10 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz sirke ve limon ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk ya da et döner (100 gram)

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

Yarım avokado

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

Ceviz (3 adet)

Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

* 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