

SELMA TURAL / 7-10 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 (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 / Taze fasulye yemeği

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

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 (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)

CUMARTESİ

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

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

PAZAR

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)

* 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