

## FİĞEN TEZMAN / 18-24 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)

### 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 +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (20 adet)



##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Kıymalı kabak / Kıymalı Taze fasulye

Yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

\*Keten tohumu ekmeği

Toz kollajen 1 ölçek

#### SALI

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

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

\*Keten tohumu ekmeği 2 dilim

Zeytin (10 adet)

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

##### 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 orta boy domates, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 1 yemek 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, domates)

Zeytin (10 adet)

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

Ceviz (5 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 (10 adet)

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

Ceviz (3 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan Kebabı

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

Çiğ badem (10 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

## CUMA

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

Mantarlı yumurta(100 gr mantar, 1 yemek kaşığı tereyağı, 2 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

Cherry domates (2 adet)

Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu,4-5 dal maydanoz + 1 adet küçük boy salatalık + 1 dilim limon ve sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 200 gram ( 1 porsiyon)

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 (10 adet)

Ceviz (5 adet)

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

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

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

Toz kollajen 1 ölçek

## PAZAR

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

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, yarım kapya biber, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (10 adet)

Cherry domates (2 adet)

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

