AYŞE TURAN USLU / 21-27 NİSAN 2025 Her sabah güne baslarken: 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) 11. HAFTA **PAZARTESİ** Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) *2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça) Yeşillikler (dereotu,maydanoz, marul vs sirke, limon ile) Tulum / kaşar peyniri (30 gram) Akşam (Tercihen hava kararınca) Patlıcan kebabı (2 adet orta boy patlıcan,150 gram kıyma ile yapılan köfte: patlıcanlar halka halka doğranıp çöp şişe bir patlıcan bir köfte şeklinde dizilir. Fırında ya da airfry da pişirilir) Yoğurtlu kırmızı pancar salatası Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr SALI Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar,1 tatlı kaşığı tereyağı) Yeşillikler (4 yaprak marul, 1adet küçük salatalık, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile) Tulum / kaşar peyniri (50 gram) Findik (10 adet) 1 adet elma ya da kivi (100 gr) Akşam (Tercihen hava kararınca) 150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat Borani (yoğurtlu ıspanak) Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr Turşu (organik, ev yapımı) ÇARŞAMBA Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Haşlanmış yumurta (2 adet) Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul + sirke ve limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile) Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr Findik (10 adet) Zeytin (10 adet) Tulum / kaşar peyniri (50 gram) Akşam (Tercihen hava kararınca) Kabak ya da kereviz çökertme kebabı * Yoğurt (kebabın üzerine servis etmek için 2 yemek kaşığı ev yoğurdu) Turşu (organik, ev yapımı) Toz kollajen 1 ölçek PERŞEMBE Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ) Tulum / kaşar peyniri (50 gram) Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul vs. + sirke ve limon ile) Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr Akşam (Tercihen hava kararınca) Yeşil fasulye yemeği *Mantarlı tavuk sote Yeşil salata (marul, dereotu, kırmızı lahana, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı) Turşu (organik, ev yapımı) *Browni kurabiye (2 adet) Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Sebzeli ya da ıspanaklı muffin Çiğ badem (10 adet) Zeytin (5 adet) Mevsim Yeşillikleri (dereotu, maydanoz, marul vs + sirke ve limon ile) 1 adet elma ,mandalina ya da kivi (100 gr) Akşam (Tercihen hava kararınca) Lahana Lazanya * Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu) Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)	
CUMARTESİ	
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	
Peynirli kabak mezesi	
Salatalık (orta boy) ,4-5 yaprak marul, 4-5 dal maydanoz, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber	
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)	
Çiğ badem (10 adet)	
Akşam (Tercihen hava kararınca)	
*Kıymalı karnabahar /kabak/ yeşil fasulye yemeği	
Yer elması kızartması	
PAZAR	
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	
*Pırasalı tava böreği (1 dilim için)	
Haşlanmış yumurta (1 adet)	
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)	
Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul, sirke ve limon ile)	
Zeytin (5 adet)	
Ceviz (3 adet)	
Akşam (Tercihen hava kararınca)	
Urfa / adana kebap 150 gram (1 porsiyon)	
Yeşil salata (marul, dereotu, kırmızı lahana,sirke ,limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)	
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr	
* Ara öğün (Tercihen saat 15:00-16:00 civarında): Maden suyu (2 çimdik kaya tuzu ve limon 5-10 damla limon sıkılmış şel	kilde)
* Günlük ortalama 5000 adım önerilir	
* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir	