

ARZU ÇAKMAK PİRELİ / 21-27 NİSAN 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**PAZARTESİ****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 +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (10 adet)

Yarım avokado

Çiğ badem (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Mantarlı tavuk sote (150 gr tavuk ile)

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

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

1 yumurta, 1 çorba kaşığı badem unu ile krep (1 tatlı kaşığı zeytinyağı tavayı yağlamak için)
yumurta ve lupin ununu çırpın, istediğiniz baharatları ekleyin Kısık ateşli tavayı yağlayarak arkalı önlü pişirin

Haşlanmış yumurta (1 adet) (İstenilen baharatlarla)

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 tereyağ)

Hindi füme (2 dilim)

*Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (10 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)**

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

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 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Zeytin (10 adet)
Cherry domates (2 adet)
Akşam (Tercihen hava kararınca)
Patlıcan musakka
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
5 adet çilek ya da orman meyveleri
Kabak çekirdeği (1 avuç)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)
CUMA
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Zeytin (10 adet)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Cherry domates (2 adet)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke,imon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağıile)
Akşam (Tercihen hava kararınca)
150 gram Tavuk eti ile güveç (domates, biber ve soğan ile)
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Ceviz (3 adet)
Bitter çikolata (2 kare)
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)
Cherry domates (2 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz sirke ve limon ile)
Akşam (Tercihen hava kararınca)
Kabak kavurması (1 adet kabak + 1 domates + 1 biber) + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
100 gram köfte
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Kabak çekirdeği (1 avuç)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)
PAZAR
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
Haşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Zeytin (10 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 + 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