

GİZEM NUR BİRDAL / 5-11 MAYIS 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)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

1/2 avokado

Tahin ekmeği (1 dilim)

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

Çiğ badem (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

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

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpın. İstedığınız baharatları ekleyin 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.)

Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Hindi füme (2 dilim)

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram ızgara tavuk göğsü (1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlarla ile marine edilmiş)

*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da brokoli salata

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

5 adet çilek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. +sirke, limon ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kabak çorbası

200 gram köfte (ekmeksiz, baharatlarla)

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

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul + bir dilim limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kabak çorbası

Mantarlı tavuk sote (150 gr tavuk ile)
Ceviz (3 adet)
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
CUMA
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet) + 4-5 dal maydanoz + 2 adet küçük yeşil biber + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
1/2 avokado
Akşam (Tercihen hava kararınca)
Urfa / adana kebab 200 gram (1 porsiyon)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Kabak çekirdeği (1 avuç)
Bitter çikolata (2 kare)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)
CUMARTESİ
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
Menemen (2 yumurta ile)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Ceviz (5 adet)
Bitter çikolata (2 kare)
Akşam (Tercihen hava kararınca)
200 gr. tavada ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
1 yemek kaşığı tahin
PAZAR
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)
Hindi füme (1 dilim)
Tahin ekmeği (1 dilim)
Cherry domates (2 adet)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, bir dilim limon*1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Akşam (Tercihen hava kararınca)
Kıymalı - Yumurtalı ıspanak / semizotu/ pazı kavurma (2 yumurta, 50 gr. kıyma, 100 gr. ıspanak, 1 tk zeytinyağı, soğan)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Çiğ badem (10 adet)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)
* 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

