

AYŞE TURAN USLU / 11-16 ŞUBAT 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**SALI****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

* Karnabahar pankek

Çiğ badem (10 adet)

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

Zeytin (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gram tavuk pırlola fırında (istenilen baharatlarla ile marine edilmiş)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Hindi füme (2 dilim)

Zeytin (10 adet)

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

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kıymalı karnabahar / lahana yemeği (150 gram kıyma ile)

*Brokoli salatası

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Turşu (organik, ev yapımı)

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Zeytin (5 adet)

Hindi füme (2 dilim)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, turp vs. + sirke ve limon ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Brokoli çorbası

150 gram köfte

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, çeyrek soğan vs. + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

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

1 yumurta, 1 çorba kaşığı badem unu ile krep (1 çay kaşığı zeytinyağı tavayı yağlamak için)

yumurta ve badem ununu çırpın, istediğiniz baharatları ekleyin Kısık ateşli tavayı yağlayarak arkalı önlü pişirin

Hindi füme (2 dilim)

Zeytin (5 adet)

[illegible]

