# ARZU ÇAKMAK PİRELİ / 2-8 HAZİRAN 2025

TUNA SAĞLIK

DANIŞMANLIK

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)

### 7. HAFTA

### **PAZARTESİ**

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke, limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (20 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı- patlıcanlı biber dolması

\* Yoğurt (kebabın üzerine servis etmek için 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### SALI

## Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

3 cherry domatesi bir tatlı kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin

Zeytin (10 adet)

1/2 avokado

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. Tavuk pirzola

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke , limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Ceviz (3 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

### ÇARŞAMBA

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

Sebzeli ya da ıspanaklı muffin

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

Çiğ badem (20 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı ıspanak /kabak yemeği (100 gram kıyma ile)

\* Yoğurtlu enginar salatası

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

### **PERŞEMBE**

## Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Ketojenik tost (2 ince dilim haşhaş ezmesi ekmeği arasına 30 gram kaşar, 2 dilim hindi füme, yeşillikler, domates)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (5 adet)

# Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebap 150 gram

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Turşu (organik, ev yapımı)

ľ	CUMA
	Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
	Közlenmiş patlıcan salatası
	Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
ľ	Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
	Zeytin (5 adet)
Ī	Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
Ī	Çiğ badem (20 adet)
Ī	Akşam (Tercihen hava kararınca)
ŀ	200 gram köfte
ŀ	Avokado ve Rokalı Salata
ŀ	Turşu (organik, ev yapımı)
I	
ľ	CUMARTESİ
ŀ	Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
	Yoğurtlu çılbır
	Zeytin (5 adet)
1	Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
ŀ	Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
l	Akşam (Tercihen hava kararınca)
	200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
ŀ	2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı
ŀ	*5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en üst kısma da balığı ekleyebilirsiniz
	Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpşn)
ŀ	Turşu (organik, ev yapımı)
ļ	
٠	PAZAR
۰	Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
	Menemen (1 yumurta ile)
	Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
	Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz,marul + sirke ve limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
+	Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
-	Zeytin (10 adet)
٠	Akşam (Tercihen hava kararınca)
+	Patlican musakka
	Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytiny ve istenilen baharatlar ile)
	Kabak çekirdeği (1 avuç)
	Turşu (organik, ev yapımı)
ľ	Toz kollajen 1 ölçek
ļ	
ł	* Are ##" /Tersiber cost 45:00 40:00 siverede): Maden cover /O siredik kove tomove limen 5 40 dende limen cukulma celulde)
	* 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 ortalama 5000 adım önerilir * Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir
	Guinun su lungunn 2 muginn uzennue onnasi onenim
+	
+	