## ARZU ÇAKMAK PİRELİ / 9-15 HAZİRAN OCAK 2025

TUNA SAĞLIK

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)

#### 8. HAFTA

#### **PAZARTESİ**

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

Tulum / kaşar peyniri (60 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (2 dilim)

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (20 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Karnabahar ya da enginar mantısı

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### SALI

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (50 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 ya da kanat

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

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber

Çiğ badem (20 adet)

## Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı ıspanak Yemeği

\* Yoğurtlu enginar ya da kereviz salatası

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Turşu (organik, ev yapımı)

#### **PERŞEMBE**

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

\*KETOJENİK PİZZA

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Ceviz (3 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)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

# **CUMA** Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Közlenmiş patlıcan salatası Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) Tulum / kaşar peyniri (50 gram) Zeytin (5 adet) Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber Ciğ badem (20 adet) Akşam (Tercihen hava kararınca) Ketojenik köfte Semizotu salatası (2 avuç semizotu,1 adet orta boy domates,1 adet salatalık,1 adet biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı) Turşu (organik, ev yapımı) Kollajen (1 ölçek 10 gram) **CUMARTESI** Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) Yoğurtlu çılbır Zeytin (10 adet) 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) Akşam (Tercihen hava kararınca) 200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.) 2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpşn) Turşu (organik, ev yapımı) **PAZAR** 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) Akşam (Tercihen hava kararınca) Patlıcan salatalı tavuk şiş Turşu (organik, ev yapımı) Kabak çekirdeği (1 avuç) Toz kollajen 1 ölçek \* 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