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 pirzola fırında (istenilen baharatlarla ile marine edilmiş)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

CARSAMBA

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)

| Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon ile) |
|--|
| Akşam (Tercihen hava kararınca) |
| Izgara biftek (150 gram) |
| Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı) |
| Turşu (organik, ev yapımı) |
| Çiğ badem (10 adet) |
| |
| CUMARTESİ |
| Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) |
| Mantarlı omlet (1 yumurta, 2 mantar, 1 biber, 1 tatlı kaşığı tereyağı, tuz, baharatlar) |
| Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile |
| Çiğ badem (20 adet) |
| Akşam (Tercihen hava kararınca) |
| 200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.) |
| Roka salatası (yarım bağ roka, 5 adet fındık turp, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile) |
| Ceviz (3 adet) |
| |
| PAZAR |
| Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında) |
| Sucuklu yumurta (60 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile) |
| Zeytin (10 adet) |
| Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) |
| Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. sirke, limon ile |
| Çiğ badem (10 adet) |
| Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, turp, sirke ve limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile) |
| Akşam (Tercihen hava kararınca) |
| *Tavuklu Mantar Sote |
| Roka salatası (yarım bağ roka, 5 adet fındık turp, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile) |
| |
| * 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 |
| *Yeşillikler için sevdiklerinizle değiştirebilirsiniz. |
| *Fındık turp yerine normal turp da kullanabilirsiniz. |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |