

AYŞE TURAN USLU / 17-23 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)

2. HAFTA**PAZARTESİ****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Patlıcan musakka

Yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI**Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)****Menemen (1 yumurta ile)**

Mevsim Yeşillikleri (maydanoz, marul, turp, yarım kırmızı pancar vs. + sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte (ekmeksiz, baharatlarla)

Közlenmiş Patlıcan salatası

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

Kavurmalı yumurta (1 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu, 4-5 dal roka, 4-5 dal maydanoz + 1 dilim limon ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sebze çorbası

*Kıymalı lahana / kabak/ yeşil fasulye yemeği (100 gr kıyma ile)

Bitter çikolata (2 kare)

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

Haşlanmış yumurta (1 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar)

Zeytin (10 adet)

Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu, 4-5 dal roka, 4-5 dal maydanoz + 1 dilim limon ile)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sebze çorbası

Tavuk sote (150 gr tavuk fileto, 1 adet yeşil biber, 5 adet mantar, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, isteğe bağlı 1 tatlı kaşığı salça ekleyebilirsiniz)

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

Çiğ badem (10 adet)

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

Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Hindi fûme (2 dilim)	
Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu,4-5 dal roka,4-5 dal maydanoz + 2 adet fındık turp + 1 dilim limon ile)	
Zeytin (5 adet)	
Ceviz (3 adet)	
Akşam (Tercihen hava kararınca)	
Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)	
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)	
Kabak çekirdeği (1 avuç)	
Bitter çikolata (2 kare)	
CUMARTESİ	
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	
Sebzeli omlet (1 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak, 1 tatlı kaşığı tereyağı)	
Zeytin (10 adet)	
Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu,4-5 dal roka,4-5 dal maydanoz + 2 adet fındık turp + 1 dilim limon +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)	
Yeşil salata + 1yemek kaşığı zeytinyağı ile	
5 adet çilek	
Kollajen (1 ölçek 10 gram)	
PAZAR	
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)	
Haşlanmış yumurta (2 adet)	
Kasap sucuk (30 gram)	
Zeytin (10 adet)	
Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu,4-5 dal roka,4-5 dal maydanoz + 2 adet fındık turp + 1 dilim limon ile)	
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)	
Akşam (Tercihen hava kararınca)	
İspanaklı ve kıymalı yumurta (1 yumurta, 200 gram ıspanak, 100 gram kıyma)	
Yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı 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 litre nin üzerinde olması önerilir	
*Yeşillikler için sevdiklerinizle değiştirebilirsiniz.	
*Fındık turp yerine normal turp da kullanabilirsiniz.	
*Tariflerdeki domatesi salça ile değişim yapabilirsiniz.	