

GÜN 1

1. ÖĞÜN [11:00] — Protein Dolu Güne Başlangıç

İçerik:

3 haşlanmış yumurta

1 dilim keçi veya beyaz peynir

5-6 zeytin

1 dilim glutensiz ekmek veya 2 yk yulaf

Yeşillik (roka, salatalık, avokado dilimi, maydanoz)

Hazırlama:

Yumurtaları haşla, zeytinyağı gezdirilmiş yeşillikle tabağı tamamla.

Oteldeysen: Haşlanmış yumurta + peynir + salata bölümünden seç.

Faydası:

Kas onarımı, kan şekeri dengesi, uzun süre tokluk sağlar.

2. ÖĞÜN [15:30] — Tavuklu Karabuğday Bowl

İçerik:

150-200 g ızgara tavuk göğsü

1 su bardağı haşlanmış karabuğday

Brokoli, kabak, havuç

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

1 kase yoğurt (isteğe bağlı)

Hazırlama:

Karabuğdayı 2 katı suda 10 dk haşla, süz.

Üzerine tavuk ve sebzeleri ekle, zeytinyağı gezdir.

Otel versiyonu:

Izgara tavuk + sade pilav yerine karabuğday (veya haşlanmış patates) iste.

Faydası:

Kas glikojen depolarını doldurur, kas kaybını önler.

3. ÖĞÜN [19:30] — Somon + Buharda Sebze

İçerik:

150 g ızgara somon

Haşlanmış sebzeler (kabak, brokoli, havuç)

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

1 bardak maden suyu

Hazırlama:

Somonu ızgara veya fırında pişir. Sebzeleri buharda haşla, limon ve yağ ekle.

Faydası:

Omega-3 ile toparlanma hızlanır, sindirim hafif kalır.

GÜN 2

1. ÖĞÜN [11:00] — Omlet + Meyve

İçerik:

2 tam + 2 beyaz yumurta {omelet}

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

1 küçük muz

1 yeşillik tabağı

Hazırlama:

Yumurtayı çırp, zeytinyağında pişir. Yanına salata + muz ekle.

Otel versiyonu:

Yumurta istasyonunda sade omlet + meyve + salata tabağı al.

🍴 2. ÖĞÜN [15:30] — Dana Etli Kinoa Salatası

İçerik:

120-150 g ızgara dana bonfile veya kıyma

1 bardak haşlanmış kinoa

Doğranmış salatalık, havuç, maydanoz

1 tatlı kaşığı zeytinyağı + limon

Hazırlama:

Kinoayı haşla [2 ölçü su ile 12 dk]. Etini ızgara yap, sebzelerle karıştır.

Faydası:

Kas yapımına destek, sindirimi kolay, otel açık büfede kolay kombinlenir.

🍴 3. ÖĞÜN [19:30] — Tavuk Şiş + Sebze Garnitür

İçerik:

150 g tavuk şiş veya fırın but

Haşlanmış sebzeler [karnabahar, kabak, brokoli]

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Hazırlama:

Sebzeleri buharda veya fırında pişir. Tavukla aynı tabakta servis et.

Faydası:

Yağsız protein + lif → gece açlık dalgalanmalarını önler.

GÜN 3

1. ÖĞÜN [11:00] — Avokadolu Yumurta Tabağı

İçerik:

3 haşlanmış yumurta

3-4 dilim avokado

1 dilim beyaz peynir

Yeşil çay veya Türk kahvesi

Hazırlama:

Yumurtaları haşla, avokado ve peynirle tabağı tamamla.

Faydası:

İnsülin dengesi, yağ yakımını destekler.

2. ÖĞÜN [15:30] — Ton Balıklı Karabuğday Salatası

İçerik:

1 kutu ton balığı (suyu süzölmüş)

1 su bardağı haşlanmış karabuğday

Salatalık, maydanoz, limon

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Hazırlama:

Hepsini karıştır, salata gibi tüket.

Faydası:

Protein + lif + sağlıklı yağ → yüksek tokluk ve kas onarımı.

🍲 3. ÖĞÜN [19:30] — Sebze Çorbası + Protein Desteğı

İçerik:

Mercimek veya sebze çorbası (un yok)

2 haşlanmış yumurta veya 100 g tavuk

6-8 badem veya ceviz

Hazırlama:

Çorbanı sade iç, yanında haşlanmış yumurta veya tavuk ekle.

Faydası:

Akşam sindirimi hafifletir, gece protein sentezini destekler.

💧 GÜNLÜK TAKVİYE VE DESTEKLER

Zaman Uygulama

Sabah kalkınca 1 bardak ılık su + limon

Gün boyu 2.5-3 L su

Antrenman sonrası 1 muz + 1 haşlanmış yumurta

Gece [isteğe bağlı] Bitki çayı [rezene, melisa, yeşil çay]