

## ◆ CANAN BOZDEMİR

**Not:** Menüler kendi aralarında yer değiştirebilir.

### ◆ Genel Profil

- Yaş: 39
- Boy: 165 cm
- Kilo: 62,5 kg
- Cinsiyet: Kadın
- Kan Grubu: AB Rh (+)

## 2100 kcal – Protein Ağırlıklı – 3 Günlük Beslenme Planı

### 🎯 GÜNLÜK MAKRO HEDEFİ (ORTALAMA)

- Kalori: 2100 kcal
- Protein: ~135 g
- Karbonhidrat: ~230 g
- Yağ: ~70 g

### 💧 GÜNLÜK SU TÜKETİMİ

➡ 3 – 3,5 litre / gün

(uyanır uyanmaz + öğün araları yayararak)

### 📅 17 1. GÜN

#### 🍳 KAHVALTI (09:30 – 10:00)

- 3 tam yumurta
- 3 dilim tam buğday ekmeği
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Domates, salatalık, yeşillik
- 5 adet zeytin

#### 🍽️ ÖĞLE (12:30 – 13:00)

- 140 g ızgara tavuk göğsü
- 80 g (çiğ) pirinç pilavı
- Kabak + havuç sote (zeytinyağlı, hafif)
- 1 kase yoğurt

#### 🍽️ AKŞAM (17:00)

- 150 g fırında somon
- 1 büyük boy patates (fırın/haşlama)
- Mevsim salata
- 1 yk zeytinyağı

17

## 2. GÜN



### KAHVALTI

- 60 g yulaf
- 200 ml süt
- 1 muz (küçük)
- 1 yemek kaşığı fıstık ezmesi



### ÖĞLE

- 150 g yağsız dana eti
- 80 g (çiğ) bulgur
- Kabak + biber sote
- 1 kase cacık



### AKŞAM

- 160 g fırında levrek
- 70 g tam buğday makarna (çiğ)
- Zeytinyağlı mevsim salata

17

## 3. GÜN



### KAHVALTI

- 3 tam yumurta
- 1 dilim beyaz peynir
- 3 dilim tam buğday ekmeği
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Sebze tabağı



### ÖĞLE

- 140 g hindi göğsü
- 80 g (çiğ) pirinç
- Kabak + havuç

1 kase yoğurt

- 1 yemek kaşığı zeytinyağı



### AKŞAM

- 150 g köfte (ızgara)
- 1 büyük boy g patates
- Mevsim salata (zeytinyağı)

17

## 4. GÜN



### KAHVALTI (09:30 – 10:00)

- 60g hindi füme
- 1 adet büyük tam buğday sandviç ekmeği
- 2 ince dilim kaşar peynir
- Bol yeşillik
- 10 adet zeytin

### ÖĞLE (12:30 – 13:00)

- 150g tavuk but (kemiği ve derisi alındıktan sonra kalan miktar)
- 80 g (çiğ) tam buğday erişte
- Bol yeşillik
- 1 kase yoğurt
- 1yk zeytinyağı

### AKŞAM (17:00)

- 200g yağsız kıyma (sebze ile sote)
- 80 g tam buğday makarna
- Mevsim salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

## 5. GÜN

### KAHVALTI

- 3 tam yumurta
- 60 g lor peynir (omlet yapılabilir)
- 3 dilim tam buğday ekmeği
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Sebze tabağı

### ÖĞLE

- 300 g yağsız kırmızı et
- 80 g (çiğ) pirinç
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 kase yoğurt

### AKŞAM

- 150 g köfte (ızgara)
- 1 büyük boy g patates
- 80g çiğ bulgur
- Mevsim salata
- 2yk zeytinyağı

## ALTERNATİF PROGRAM 1

### 1. GÜN

#### KAHVALTI

- 3 tam yumurta
- 1 adet tam buğday lavaş
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Domates, salatalık, yeşillik
- 10 adet zeytin

#### ÖĞLE

- 150 g ton balığı
- 90 g (çiğ) kinoa
- Izgara sebze (kabak, patlıcan, biber)
- 1 kase yoğurt

#### AKŞAM

- 160 g fırında alabalık
- 250 g patates
- Mevsim salata
- 1 YK zeytinyağı

## ● ALTERNATİF PROGRAM 2

### 2. GÜN

#### KAHVALLI

- 3 tam yumurta (haşlama veya omlet)
- 2 küçük patates (omlet yapılabilir)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Sebze tabağı
- 5 adet zeytin

#### ÖĞLE

- 150 g dana bonfile
- 80 g (çiğ) karabuğday
- Sebze sote
- 1 kase yoğurt

#### AKŞAM

- 160 g fırında uskumru
- 80 g (çiğ) kinoa
- Salata
- 1 YK zeytinyağı

## ● ALTERNATİF PROGRAM 3

### 3. GÜN

#### KAHVALLI

- 3 tam yumurta
- 2 dilim çavdar ekmeği
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Domates, salatalık, yeşillik
- 5 adet zeytin

#### ÖĞLE

- 150 g tavuk but (derisiz)
- 90 g (çiğ) karabuğday
- Sebze sote
- 1 kase yoğurt

#### AKŞAM

- 180 g fırında levrek
- 250 g patates

- Salata
- 1 YK zeytinyağı

## ÖĞLE YEMEKSİZ BESLENME PLANI

### 1234 MAKRO DAĞILIMI (2100 kcal)

Makro	Gram	Kalori	Oran
Protein	140 g	560 kcal	%27
Karbonhidrat	250 g	1000 kcal	%48
Yağ	60 g	540 kcal	%25

Protein  $\approx$  2.2 g/kg → Sıkılaşma için ideal.

### MENÜ 1

#### 🍳 KAHVALTI

- 3 tam yumurta omlet
- 60 g lor peyniri
- 3 dilim tam buğday ekmeği
- 15 adet zeytin
- Domates, salatalık, yeşillik
- 1tk zeytinyağı

#### 🍏 ARA ÖĞÜN

- 1 orta boy muz, 1 kivi, 1 armut
- 40g badem

#### 🍗 AKŞAM

- 300 g ızgara tavuk göğsü
- 130 g çiğ basmati pirinç (pişmiş hali yaklaşık 250 g)
- Bol salata
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

#### 🍌 ARA ÖĞÜN

- 200 g süzme yoğurt
- 1 küçük elma, 1 portakal
- 40g fındık

### MENÜ 2

#### 🍳 KAHVALTI

- 3 tam yumurta
- 50 g beyaz peynir
- 3 dilim tam buğday ekmeği

- 15 adet zeytin
- Yeşillik
- 1tk zeytinyağ

### ARA ÖĞÜN

- 1 armut, 1 mandalina, 1 kivi
- 40g tam ceviz

### AKŞAM

- 300 g dana bonfile
- 130 g çiğ pirinç
- Izgara sebze
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

### ARA ÖĞÜN

- 200 g yoğurt
- 40 g yulaf
- 40g dondurulmuş meyve
- 40g badem

### KAHVALTI

- 3 tam yumurta menemen
- 60 g lor peyniri
- 3 dilim tam buğday ekmeği
- 15 adet zeytin
- Sebze
- 1tk zeytinyağı

### ARA ÖĞÜN

- 1 portakal, armut, 1 muz
- 40g fındık

### AKŞAM

- 300 g somon
- 2 büyük boy patates
- Bol salata
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

### ARA ÖĞÜN

- 1 muz, 1 portakal, 1 elma
- 40g kaju