

◆ 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 yayarak)

📅 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



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



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)



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

- 200 g yağsız kırmızı et
- 60g çiğ nohut (yemek yapılabilir)
- 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

ÖĞLE YEMEKSİZ BESLENME PLANI

12 34 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 → Sıkılaşıma 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 zeytinyağı



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