



## DANIŞAN PROFİLİ

**Ad:** Ediz Sarıkaya

**Yaş:** 50

**Boy:** 180 cm

**Kilo:** 95 kg

**Cinsiyet:** Erkek

**Kan Grubu:** A Rh+

## GÜNLÜK HEDEF

Kalori:  $\approx$ 1900 kcal

Protein:  $\approx$ 140–150 g

Karbonhidrat:  $\approx$ 200–220 g

Yağ:  $\approx$ 55–60 g



Su: 3 – 3.5 litre / gün



## PROGRAM 1



### Öğle Yemeği

180 g ızgara tavuk göğsü

70 g (çiğ) bulgur

Yeşillik salatası

1 YK zeytinyağı



### Ara Öğün

1 elma

1 armut

20 g badem



### Akşam Yemeği

200 g tavuk göğsü

60 g (çiğ) pirinç

Yeşillik salatası

1 kase yoğurt

1 YK zeytinyağı



### Ara Öğün

1 muz

1 portakal

20 g fındık



## PROGRAM 2



### Öğle Yemeği

180 g hindi göğsü

60 g (çiğ) makarna

Yeşillik salatası

1 YK zeytinyağı

### Ara Öğün

1 elma

1 muz

2 tam ceviz

### Akşam Yemeği

200 g tavuk göğsü

200 g haşlanmış patates

Yeşillik salatası

1 kase yoğurt

1 YK zeytinyağı

### Ara Öğün

1 armut

1 mandalina

20 g kaju

## PROGRAM 3

### Öğle Yemeği

180 g tavuk göğsü

70 g (çiğ) bulgur

Yeşillik salatası

1 YK zeytinyağı

### Ara Öğün

1 elma

1 armut

20 g fındık

### Akşam Yemeği

200 g somon

60 g (çiğ) pirinç

Yeşillik salatası

1 kase yoğurt

1 YK zeytinyağı

### Ara Öğün

1 muz

1 portakal

20 g badem

## PROGRAM 4

### Öğle Yemeği

180 g dana bonfile

60 g (çiğ) pirinç

Yeşillik salatası

1 YK zeytinyağı

### Ara Öğün

1 elma

1 muz

20 g kaju

### Akşam Yemeği

200 g tavuk göğsü

60 g (çiğ) bulgur

Yeşillik salatası

1 kase yoğurt

1 YK zeytinyağı

### Ara Öğün

1 armut

1 mandalina

2 tam ceviz

## GÜNLÜK ORTALAMA MAKRO TABLOSU

Protein: ≈140–150 g

Karbonhidrat: ≈200–220 g

Yağ: ≈55–60 g

Kalori: ≈1900 kcal

## SU TÜKETİMİ

3 – 3.5 litre / gün

## PIŞİRME NOTU

Pişirme yöntemi tercihe bağlıdır. Belirtilen gramajlara uyduğunuz sürece:

- haşlama
- buharda pişirme
- fırın
- airfryer
- sote

şeklinde hazırlayabilirsiniz.

Önemli olan: **ek yağ ilavesi yapmadan belirtilen ölçülere sadık kalmanızdır.**