

AZAD BABA

- Yaş: 33
- Boy: 176 cm
- Cinsiyet: Erkek
- Kan grubu: A Rh+
- Hedef: 90 kg
- Öğün düzeni:
 - Kahvaltı: 09.00
 - Öğle: 14.00
 - Akşam: 19.00
- Kaçınılan: Bakliyat
- Amaç: Yağ kaybı + kas kütlesini koruma
- Günlük su: 3-3.5 lt

12 34 GÜNLÜK HEDEF MAKROLAR (2300 kcal)

Makro	Miktar
Protein	165-175 g
Karbonhidrat	210-230 g
Yağ	75-85 g

3 GÜNLÜK BESLENME PROGRAMI

1. GÜN

Kahvaltı

- 3 tam yumurta
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- 1 avuç ceviz (20 g)
- Domates & salatalık
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Öğle Yemeği

- 200 g ızgara **tavuk göğsü çiğ**
- 8 yemek kaşığı **pirinç pilavı**
- 1 kase yoğurt
- Salata + 1 yk zeytinyağı

Akşam Yemeği

- 200 g yağsız kıymadan **ızgara köfte**
- 250 g fırın patates
- Kabak & havuç sote
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı



2. GÜN



Kahvaltı

- Omlet 3 yumurta ile
- 60 g kaşar peyniri
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- 10 adet zeytin



Öğle

- 200 g ızgara hindi çığ
- 7 yemek kaşığı bulgur pilavı
- 1 kase yoğurt
- Salata + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı



Akşam

- 200 g ızgara somon çığ
- 200 g patates püresi
- Buharda brokoli & kabak
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı



3. GÜN



Kahvaltı

- Menemen (3 yumurta, az zeytinyağı – soğansız)
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- 1 avuç badem (20 g)



Öğle

- 220 g ızgara tavuk çığ
- 8 yemek kaşığı pirinç
- 1 kase yoğurt
- Salata + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı



Akşam

- 200 g ızgara levrek çığ
- 6 yemek kaşığı karabuğday
- Zeytinyağlı sebze