

Ali Lafçı

Menü 1

Kahvaltı

Meyveli Yulaf Kasesi

- 40 g yulaf ezmesi (ılık su veya laktozsuz yoğurtla karıştır)
- 1 ölçek protein tozu
- 1 küçük muz dilimleri
- 1 tatlı kaşığı chia tohumu
- 6 adet çiğ badem (doğranmış)
- Üzerine tarçın serpilebilir

Öğle

- 180 g tavuk göğsü (ızgara) → **~297 kcal | 54P | 0KH | 7Y**
- 60 g çiğ pirinç (haşlanmış 180 g) → **~216 kcal | 5P | 48KH | 1Y**
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı (5 g) → **45 kcal | 0P | 0KH | 5Y**
- Limonlu yeşil salata → **~20 kcal | 1P | 4KH | 0Y**

Öğle Toplam: 578 kcal | 60P | 52KH | 13Y

Akşam

- 160 g yağsız dana kıyma (köfte) → **~256 kcal | 37P | 0KH | 11Y**
- 2 orta boy haşlanmış tatlı patates (200 g) → **172 kcal | 2P | 40KH | 0Y**
- 1 porsiyon mevsim meyvesi (kavun, karpuz, armut, elma, muz, çilek)
- Haşlanmış sebze (brokoli + kabak, 150 g) → **45 kcal | 3P | 9KH | 0Y**

Akşam Toplam: 530 kcal | 42P | 64KH | 11Y

Menü 1 Günlük Toplam: 1552 kcal | 124P | 156KH | 45Y

Menü 2

Kahvaltı

- 3 tam yumurta → **166 kcal | 12P | 0KH | 12Y**
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı → **45 kcal | 0P | 0KH | 5Y**
- 1 dilim tam buğday ekmek (~35 g) → **85 kcal | 3P | 17KH | 1Y**
- Sebzeler → **20 kcal | 1P | 4KH | 0Y**

Kahvaltı Toplam: 456 kcal | 28P | 44KH | 18Y

Öğle

- 160 g hindi göğsü (ızgara) → **~280 kcal | 52P | 0KH | 6Y**
- 50 g çiğ karabuğday (haşlanmış) → **171 kcal | 5P | 37KH | 1Y**
- Karışık sebze yemeği (kabak + biber) → **40 kcal | 1P | 9KH | 0Y**

- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı → **45 kcal | 0P | 0KH | 5Y**
- Öğle Toplam: 536 kcal | 58P | 46KH | 12Y**

Akşam

- 200 gram yağsız kıyma
 - 2 küçük haşlanmış patates (150 g) → **130 kcal | 3P | 31KH | 0Y**
 - 1 dilim tam buğday ekmek → **85 kcal | 3P | 17KH | 1Y**
 - 1 porsiyon mevsim meyvesi (kavun, karpuz, armut, elma, muz, çilek)
 - Roka salatası → **15 kcal | 1P | 3KH | 0Y**
- Akşam Toplam: 510 kcal | 69P | 51KH | 3Y**

Menü 2 Günlük Toplam: 1502 kcal | 155P | 141KH | 33Y

Menü 3

Kahvaltı

Yulafli Omlet (Protein Takviyeli)

- 40 g yulaf ezmesi (biraz suyla şişirilmiş)
 - 2 tam yumurta
 - 100 g lor peyniri
 - 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
 - Yanına salatalık + domates + yeşillik
- 👉 Yulaf burada un yerine geçiyor, yumurta ve lorla birleşince hem tok tutar hem proteini artırır.

Öğle

- 180 g tavuk göğsü (ızgara) → **297 kcal | 54P | 0KH | 7Y**
 - 60 g çiğ pirinç (haşlanmış) → **216 kcal | 5P | 48KH | 1Y**
 - Haşlanmış brokoli (150 g) → **50 kcal | 4P | 10KH | 0Y**
 - 1 tatlı kaşığı zeytinyağı → **45 kcal | 0P | 0KH | 5Y**
- Öğle Toplam: 608 kcal | 63P | 58KH | 13Y**

Akşam

- 170 g dana et sote (yağsız) → **~272 kcal | 38P | 0KH | 12Y**
 - 100 g haşlanmış karabuğday → **110 kcal | 4P | 23KH | 1Y**
 - 1 porsiyon mevsim meyvesi (kavun, karpuz, armut, elma, muz, çilek)
 - Buharda kabak + havuç (150 g) → **45 kcal | 2P | 10KH | 0Y**
- Akşam Toplam: 479 kcal | 44P | 47KH | 13Y**

Menü 3 Günlük Toplam: 1572 kcal | 130P | 153KH | 48Y

Ali Bey Supplement Önerisi

Supplement tarafında temel olarak şu üçlüyü öneririm:

- **Protein Tozu:** Günlük protein ihtiyacınızı sadece besinlerle

karşılayamadığınız zaman destek olarak kullanabilirsiniz. Özellikle antrenman sonrası hızlı toparlanma için uygundur.

- **Kreatin (5 g/gün):** Güç, performans ve kas hacmi için en çok araştırılmış ve etkisi kanıtlanmış supplementlerden biridir. Düzenli kullanımda faydasını hissedersiniz.
- **BCAA:** Eğer günlük protein alımınız yeterliyse ekstra BCAA'ya gerek olmayabilir. Ancak uzun süreli açlıkta ya da yoğun antrenman dönemlerinde eklenebilir.

Yani önceliğiniz **protein tozu ve kreatin** olabilir. BCAA ise tamamen ekstra bir destek gibi düşünebilirsiniz.

Almanız Gereken Supplementler: Size enerji katar ve deri altı iltihapları giderir. Süreci %10-15 hızlandırır.

3 adet omega- 3 kapsül yatmadan önce, nitro sabah akşam suya 20 damla sıkıp içilecek, sabah 1 adet sunrise.

Üstüne tıklayarak ürünlere ulaşabilirsiniz.