

## Alper Kaynak

### Gün 1 – Tavuk Göğsü + Pirinç

#### Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

#### Öğle / Akşam (aynı menü)

- 230 g ızgara tavuk göğsü 🍗
- 75 g çiğ pirinç (haşlanmış ~10 g tereyağı ile)
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı (sebzelere ekle)
- Limonlu roka + marul + domates + salatalık salatası 🥗

**Makro (tek öğün)** → ~650 kcal | **62 g protein** | 65 g karbonhidrat | 14 g yağ

**Günlük (2 öğün)** → ~1300 kcal | **124 g protein** | 130 g karbonhidrat | 28 g yağ

### ◆ Gün 2 – Hindi Göğsü + Pirinç

#### Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

#### Öğle / Akşam (aynı menü)

- 230 g ızgara hindi göğsü 🍗
- 75 g çiğ pirinç (haşlanmış ~10 g tereyağı ile)
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Domates + salatalık + kıvırcık salata 🥗

**Makro (tek öğün)** → ~670 kcal | **63 g protein** | 70 g karbonhidrat | 14 g yağ

**Günlük (2 öğün)** → ~1340 kcal | **126 g protein** | 140 g karbonhidrat | 28 g yağ

### ◆ Gün 3 – Yağsız Kırmızı Et + Pirinç

#### Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

#### Öğle / Akşam (aynı menü)

- 220 g yağsız dana biftek / kontrfile (ızgara) 🍗
- 75 g çiğ pirinç (haşlanmış ~10 g tereyağı ile)
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Limon + sirke soslu bol yeşil salata (kıvırcık, domates, salatalık, havuç rendesi) 🥗

**Makro (tek öğün)** → ~690 kcal | **59 g protein** | 67 g karbonhidrat | 15 g yağ

**Günlük (2 öğün)** → ~1380 kcal | **118 g protein** | 134 g karbonhidrat | 30 g yağ

**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.