

Armağan Ercan/Güncel



1. Gün

Kahvaltı

- 2 tam yumurta (haşlama veya az zeytinyağı ile tavada) → 166 kcal | 12P | 0KH | 12Y
- 50 g tam yağlı inek peyniri veya keçi peyniri → ~150 kcal | 9P | 1KH | 12Y
- 1 küçük salata (salatalık, yeşil biber, marul) → ~25 kcal | 1P | 5KH | 0Y
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı → 45 kcal | 0P | 0KH | 5Y

Öğle & Akşam (aynı)

- 170 g yağsız dana kıyma (ızgara köfte şeklinde veya haşlama) → ~300 kcal | 45P | 0KH | 12Y
- 80 g çiğ karabuğday (haşlanmış) → ~272 kcal | 10P | 58KH | 2Y
- 200 g haşlanmış kabak + brokoli + havuç → ~60 kcal | 3P | 13KH | 0Y
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı (üzerine) → 45 kcal | 0P | 0KH | 5Y



2. Gün

Kahvaltı

- 2 tam yumurta (haşlanmış veya omlet) → 166 kcal | 12P | 0KH | 12Y
- 60 g tam yağlı beyaz peynir → ~180 kcal | 11P | 1KH | 14Y
- Salata (salatalık + marul + az havuç) → 30 kcal | 1P | 6KH | 0Y
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı → 45 kcal | 0P | 0KH | 5Y

Öğle & Akşam (aynı)

- 170 g dana bonfile / yağsız biftek (ızgara) → ~300 kcal | 48P | 0KH | 10Y
- 100 g haşlanmış tatlı patates → ~90 kcal | 2P | 21KH | 0Y
- 200 g haşlanmış kabak + brokoli → ~60 kcal | 3P | 12KH | 0Y
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı → 45 kcal | 0P | 0KH | 5Y



3. Gün

Kahvaltı

- 2 tam yumurta + 2 yumurta beyazı (haşlanmış/omlet) → ~190 kcal | 18P | 1KH | 12Y
- 40 g keçi peyniri → ~120 kcal | 7P | 1KH | 10Y
- 1 küçük salata (marul + salatalık + yeşil biber) → 25 kcal | 1P | 5KH | 0Y
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı → 45 kcal | 0P | 0KH | 5Y

Öğle & Akşam (aynı)

- 180 g yağsız dana kıyma (ızgara köfte) → ~320 kcal | 48P | 0KH | 12Y
- 80 g çiğ tam buğday makarna (haşlanmış) → ~272 kcal | 10P | 54KH | 2Y
- 200 g haşlanmış kabak + brokoli + havuç → ~60 kcal | 3P | 13KH | 0Y

- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı → 45 kcal | 0P | 0KH | 5Y

Eski Liste

4 Günlük Beslenme Planı (Porsiyonlu)

Gün 1

Kahvaltı (dışarıda)

- 2 dilim tam buğday ekmeği
- 3 dilim hindi füme (60 g)
- 1 dilim az yağlı kaşar (20 g)
- Domates, salatalık, roka (bol, sınırsız)
- 1 bardak şekersiz çay/kahve

Ara Öğün

- 2 dilim karpuz (~200 g)
- 5 adet çiğ badem

Öğle (dışarıda)

- 1 porsiyon ızgara tavuk göğsü (~180 g)
- Büyük salata (marul, roka, domates, salatalık, biber) + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı + limon

Akşam (evde)

- 200 g ızgara dana bonfile
- 6 yemek kaşığı pişmiş karabuğday (~70 g çiğ)
- Buharda sebze: brokoli (100 g), kabak (100 g), havuç (80 g)
- 1 tatlı kaşığı tereyağı (karabuğdaya eklenmiş)
- 6-7 adet çilek (~100 g)

Gün 2

Kahvaltı (dışarıda)

- 2 dilim tam buğday ekmeği
- 3 yemek kaşığı lor peyniri (~100 g)
- Domates, salatalık, roka, maydanoz (sınırsız)
- 4-5 adet zeytin
- 1 bardak şekersiz çay/kahve

Ara Öğün

- 1 orta boy elma
- 1 avuç fındık (10 adet)

Öğle (dışarıda)

- 1 porsiyon ızgara hindi göğsü (~180 g)
- Büyük salata (roka, kıyırık, domates, salatalık, dereotu) + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Akşam (evde)

- 220 g ızgara tavuk but
- 6 yemek kaşığı pişmiş bulgur pilavı (~70 g çiğ)
- Izgara sebze: kabak (100 g), patlıcan (100 g), biber (80 g)
- 1 tatlı kaşığı tereyağı (bulgura eklenmiş)
- 1 dilim kavun (~200 g)

Gün 3

Kahvaltı (dışarıda)

- 2 dilim tam buğday ekmeği
- 1 adet haşlanmış yumurta
- 1 dilim beyaz peynir (30 g)
- Domates, salatalık, maydanoz, roka (sınırsız)
- 1 bardak şekersiz çay/kahve

Ara Öğün

- 1 adet muz (orta boy)
- 6 adet çiğ badem

Öğle (dışarıda)

- 1 porsiyon ızgara dana köfte (~180 g)
- Büyük salata (marul, roka, domates, salatalık, mor lahana) + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Akşam (evde)

- 200 g ızgara hindi göğsü
- 1 porsiyon tam buğday makarna (~70 g çiğ, 6-7 yemek kaşığı pişmiş)
- Domates + fesleğen sos (ev yapımı, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı eklenmiş)
- Buharda sebze: kuşkonmaz (80 g), havuç (80 g)
- 1 orta boy armut

Gün 4

Kahvaltı (dışarıda)

- 2 dilim tam buğday ekmeği
- 80 g ızgara tavuk göğsü (sandviç içinde)
- 1 dilim az yağlı kaşar (20 g)
- Domates, salatalık, roka (sınırsız)
- 1 bardak şekersiz çay/kahve

Ara Öğün

- 1 porsiyon çilek (~150 g)
- 1 avuç fındık (10 adet)

Öğle (dışarıda)

- 1 porsiyon ızgara tavuk şiş (~180 g)
- Büyük salata (marul, domates, roka, salatalık, biber) + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Akşam (evde)

- 200 g ızgara hindi bonfile
- 6 yemek kaşığı basmati pirinç pilavı (~70 g çiğ)
- Yanında: brokoli (100 g), kabak (100 g), biber (80 g)

- 1 tatlı kaşığı tereyağı (pirince eklenmiş)
- 1 orta boy elma

Armağan Ercan Supplement Kullanımı Önerisi

Supplement	Ne İçin?	Ne Zaman?	Nasıl?
Solgar Korean Potent Ginseng	Enerji, stres adaptasyonu, mental odak	Sabah kahvaltı ile	Uyarıcı etkisi olduğundan akşam alınmaz
Solgar Fish Oil 1000 mg	Kalp-damar sağlığı, eklem ve inflamasyon desteği	Öğle veya akşam yemeği ile	Yağlı öğünle alınırsa emilim artar
Solgar Vitamin D3 1000 IU	D vitamini desteği, bağışıklık	Sabah/öğle yemekle	Yağ içeren öğünle alınmalı
Swanson Ashwagandha	Stres, uyku kalitesi, adaptogen	Akşam (yatmadan önce veya akşam yemeği sonrası)	Rahatlatıcı etki sağlar
Solgar Milk Thistle	Karaciğer desteği	Öğle yemeği sonrası	Düzenli kullanım önerilir
Solgar Formula VM-2000 (Multivitamin)	Günlük mikro besin ihtiyacı	Sabah kahvaltı ile	Enerji verebilir, akşam alınmaz
Magnimore Plus (Magnezyum)	Kas, sinir sistemi, uyku	Gece yatmadan önce	Rahatlatıcı etkisi için gece daha faydalı
Enterogermina (Probiyotik)	Bağırsak florası desteği	Aç karnına (sabah veya akşam)	Sürekli değil, ihtiyaç halinde kullanılabilir
Suda Collagen Fxone	Eklem, cilt, bağ doku sağlığı	Sabah veya akşam fark etmez	Düzenli kullanım daha önemli
Hardline Whey Protein	Ek protein desteği	Spor sonrası veya öğün arası	Su veya sütle hazırlanabilir

Pratik Günlük Plan (Örnek)

- **Sabah (kahvaltı ile):** Multivitamin (VM-2000), Ginseng, D3
- **Öğle (yemekle):** Balık Yağı, Milk Thistle
- **Akşam (yemek sonrası):** Ashwagandha, Kolajen

- **Gece (yatmadan önce):** Magnezyum
- **Ekstra:** Protein Tozu (spordan sonra / protein açığı varsa),
Enterogermina (gerektiğinde)