

Berkay Durmuş

◆ Gün 1

Öğle

- 200 g ızgara tavuk göğsü
- 70 g çiğ basmati pirinç (pişmiş ~200 g)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Izgara kabak + biber + mantar
- Domates + salatalık + roka + marul salatası

Akşam

- 180 g ızgara hindi göğsü
- 5 yemek kaşığı haşlanmış karabuğday (~60 g çiğ)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Buharda brokoli + havuç
- Limonlu kıvırcık + domates + maydanoz salatası

Ara Öğünler

- 1 dilim karpuz (~200 g)
- 1 orta boy elma
- 1 avuç çilek (~100 g)

◆ Gün 2

Öğle

- 200 g ızgara hindi göğsü
- 70 g çiğ tam buğday makarna (pişmiş ~200 g)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Domates + fesleğen soslu
- Yanında ızgara patlıcan + kırmızı biber

Akşam

- 200 g ızgara tavuk but
- 70 g çiğ basmati pirinç (pişmiş ~200 g)
- 1 tatlı kaşığı tereyağı (pilava eklenmiş)
- Buharda brokoli + kabak + havuç
- Roka + domates + salatalık + marul salatası

Ara Öğünler

- 1 orta boy armut
- 1 muz (küçük/orta boy)
- 1 dilim kavun (~200 g)

◆ Gün 3

Öğle

- 200 g yağsız dana biftek (ızgara)
- 70 g çiğ karabuğday (pişmiş ~180 g)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

- Izgara kabak + soğan + kırmızı biber
- Yeşillik salata (kivircik + domates + salatalık + havuç rendesi)

Akşam

- 200 g ızgara hindi göğsü
- 70 g çiğ tam buğday makarna (pişmiş ~200 g)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Yanında ızgara mantar + kabak
- Limonlu roka + marul + maydanoz salatası

Ara Öğünler

- 1 orta boy elma
- 1 avuç çilek (~100 g)
- 1 dilim karpuz (~200 g)

Supplement Kullanım Önerileri

1 Protein Tozu (Whey / İzole / Konsantre)

- **Amaç:** Kas onarımı ve günlük protein ihtiyacını desteklemek.
- **Kullanım:**
 - Antrenman sonrası: 1 ölçek (su ya da laktozsuz süt ile).
 - Kahvaltı sonrası ya da ara öğün olarak da alınabilir.
- **Not:** Eğer günlük protein ihtiyacı beslenmeden karşılanıyorsa, zorunlu değildir. Fazla tüketim böbreklere yük bindirebilir.

2 L-Carnitine

- **Amaç:** Enerji metabolizmasını destekler, yağ asitlerinin enerjiye çevrilmesini kolaylaştırır.
- **Kullanım:**
 - Antrenmandan **20–30 dk önce**, aç karnına.
- **Not:** Etkisi bireyden bireye değişir. Düzenli egzersiz + beslenme olmadan tek başına fayda sağlamaz.

3 BCAA (Lösin, İzolösin, Valin)

- **Amaç:** Kas yıkımını azaltır, toparlanmayı hızlandırır.
- **Kullanım:**
 - Uzun/yoğun antrenman günlerinde, antrenman **öncesi veya esnasında** 1 ölçek.
- **Not:** Günlük protein ihtiyacı yeterince karşılanıyorsa ek BCAA gerekliliği düşer (özellikle whey veya et–tavuk–balık düzenli tüketiliyorsa).

4 Pre-Workout (Proworkout)

- **Amaç:** Enerji, odaklanma ve dayanıklılık artışı.
- **Kullanım:**

- Antrenmandan **20–30 dk önce**.
- **Not:** İçeriğinde yüksek kafein olabilir → akşam geç saatlerde alınırsa uykuyu bozabilir. Düzenli kullanım yerine yoğun antrenman günlerinde tercih edilmeli.

5 Thermonator (Termojenik / Yağ Yakıcı)

- **Amaç:** Metabolizmayı hızlandırır, termojenez ile ekstra kalori yakımını destekler.
- **Kullanım:**
 - Sabah kahvaltıdan önce ve/veya antrenmandan 30 dk önce.
- **Not:** İçeriğinde yüksek kafein olabilir → kalp çarpıntısı, uyku bozukluğu yapabilir. Hipertansiyon veya kalp sorunu varsa kullanılmamalı.



Genel Öneriler

- Supplementler **ana yemeklerin yerine geçmez**, sadece destek sağlar.
- Protein ihtiyacı öncelikli olarak **doğal gıdalardan (et, tavuk, balık, yumurta, süt ürünleri, baklagil)** karşılanmalı.
- Kafeinli ürünler (pre-workout, thermojenic) **birlikte kullanılmamalı**, çarpıntı ve uyku bozukluğu riskini artırır.
- Günlük su tüketimi artırılmalı (özellikle termojenik + protein tozu kullanılıyorsa).