

Gün 1

Kahvaltı – Lor Peynirli (~710 kcal | 42P | 56KH | 25Y)

- 150 g laktozsuz lor peyniri → 180 kcal | 30P | 4KH | 4Y
- 2 dilim glutensiz ekmek → 160 kcal | 6P | 28KH | 2Y
- 100 g haşlanmış tatlı patates → 90 kcal | 2P | 20KH | 0Y
- 6 adet çiğ badem → 80 kcal | 3P | 3KH | 7Y
- 200 g karpuz → 60 kcal | 1P | 15KH | 0Y
- Domates + salatalık + kabak dilimleri

Akşam – Kırmızı Et (~770 kcal | 53P | 60KH | 20Y)

- 300 g yağsız dana biftek (ızgara) → 307 kcal | 62P | 0KH | 26Y
- 80 g çiğ basmati pirinç (haşlanmış ~240 g) → 280 kcal | 6P | 60KH | 0Y
- Haşlanmış brokoli + kabak + havuç → 40 kcal | 2P | 6KH | 0Y
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı → 100 kcal | 0P | 0KH | 11Y
- 100 g çilek → 60 kcal | 1P | 14KH | 0Y

Günlük Toplam: ~1480 kcal | 95P | 116KH | 45Y

Gün 2

Kahvaltı – Yumurta (~720 kcal | 39P | 54KH | 28Y)

- 3 tam yumurta (zeytinyağında sebzeli omlet – kabak, biber, mantar) → 280 kcal | 21P | 4KH | 21Y
- 2 dilim glutensiz ekmek → 160 kcal | 6P | 28KH | 2Y
- 100 g haşlanmış tatlı patates → 90 kcal | 2P | 20KH | 0Y
- 5 adet çiğ badem → 40 kcal | 1P | 1KH | 4Y
- 200 g kavun → 60 kcal | 1P | 15KH | 0Y

Akşam – Tavuk (~760 kcal | 54P | 64KH | 18Y)

- 300 g ızgara tavuk göğsü → 492 kcal | 92P | 0KH | 10Y
- 70 g çiğ karabuğday (haşlanmış) → 250 kcal | 8P | 54KH | 2Y
- Buharda kuşkonmaz + kabak + havuç → 40 kcal | 2P | 6KH | 0Y
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı → 100 kcal | 0P | 0KH | 11Y
- 100 g çilek → 60 kcal | 1P | 14KH | 0Y

Günlük Toplam: ~1480 kcal | 93P | 118KH | 46Y

Gün 3

Kahvaltı – Hindi Füme (~710 kcal | 38P | 52KH | 27Y)

- 100 g hindi füme → 120 kcal | 18P | 2KH | 4Y
- 2 dilim glutensiz ekmek → 160 kcal | 6P | 28KH | 2Y
- 100 g haşlanmış tatlı patates → 90 kcal | 2P | 20KH | 0Y
- 1 küçük avokado (80 g) → 130 kcal | 2P | 6KH | 11Y
- 6 adet çiğ fındık → 80 kcal | 2P | 2KH | 7Y
- 200 g karpuz → 60 kcal | 1P | 15KH | 0Y

Akşam – Hindi Göğüs (~770 kcal | 54P | 64KH | 18Y)

- 300 g ızgara hindi göğsü → 312 kcal | 51P | 0KH | 5Y
- 70 g çiğ kinoa (haşlanmış ~210 g) → 270 kcal | 10P | 54KH | 4Y

- Buharda brokoli + kabak + biber → 40 kcal | 2P | 6KH | 0Y
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı → 100 kcal | 0P | 0KH | 11Y
- 100 g çilek → 60 kcal | 1P | 14KH | 0Y

Günlük Toplam: ~1480 kcal | 92P | 116KH | 45Y