

Bora Uçar – Beslenme Programı

Günlük hedef

Kalori: **2526 kcal**

Protein: **164 g**

Karbonhidrat: **310 g**

Yağ: **70 g**

Lif: **38 g**

Su: **4.75 litre / gün**

PROGRAM 1

Kahvaltı

4 tam yumurta omlet

5 g tereyağı

3 dilim tam buğday ekmeği

15 adet zeytin

Domates, salatalık, biber, maydanoz

1 YK zeytinyağı

Öğle Yemeği

200 g ızgara tavuk göğsü

90 g (çiğ) pirinç

Yeşillik salatası

1 YK zeytinyağı

Ara Öğün

1 elma

1 armut

1 muz

30 g badem

Akşam Yemeği

200 g ızgara hindi göğsü

90 g (çiğ) tam buğday makarna

Yeşillik salatası

1 kase yoğurt/ayran

1 YK zeytinyağı

Ara Öğün

1 portakal

1 mandalina

1 elma

30 g fındık

PROGRAM 2

Kahvaltı

3 tam yumurta omlet

5 g tereyağı
4 dilim tam buğday ekmeği
15 adet zeytin
Domates, salatalık, biber, maydanoz
1 YK zeytinyağı

Öğle Yemeği

200 g dana bonfile
90 g (çığ) tam buğday makarna
Yeşillik salatası
1 YK zeytinyağı

Ara Öğün

1 elma
1 armut
1 muz
3 tam ceviz

Akşam Yemeği

200 g ızgara tavuk göğsü
İki büyük patates
Yeşillik salatası
1 kase yoğurt/ayran
1 YK zeytinyağı

Ara Öğün

1 portakal
1 mandalina
1 elma
30 g kaju

PROGRAM 3

Kahvaltı

4 tam yumurta omlet
5 g tereyağı
2 dilim tam buğday ekmeği
1 adet haşlanmış patates (200 g)
15 adet zeytin
Domates, salatalık, biber, maydanoz
1 YK zeytinyağı

Öğle Yemeği

200 g ızgara hindi göğsü
90 g (çığ) bulgur
Yeşillik salatası
1 YK zeytinyağı

Ara Öğün

1 elma
1 armut
1 muz
30 g fındık

Akşam Yemeği

200 g levrek
iki büyük boy patates
Yeşillik salatası
1 kase yoğurt/ayran
1 YK zeytinyağı

Ara Öğün

1 portakal
1 mandalina
1 elma
30 g badem

PROGRAM 4

Kahvaltı

3 tam yumurta omlet
5 g tereyağı
3 dilim tam buğday ekmeği
15 adet zeytin
Domates, salatalık, biber, maydanoz
1 YK zeytinyağı

Öğle Yemeği

220 g yağsız kıyma
110 g (çiğ) bulgur
Yeşillik salatası
1 YK zeytinyağı

Ara Öğün

1 elma
1 armut
1 muz
30 g kaju

Akşam Yemeği

200 g hindi göğüs
90 g (çiğ) tam buğday makarna
Yeşillik salatası
1 kase yoğurt/ayran
1 YK zeytinyağı

Ara Öğün

1 portakal
1 mandalina
1 elma
3 tam ceviz

Günlük Ortalama Makro Tablosu

Makro	Günlük
Protein	≈164 g

Karbonhidrat	≈310 g
Yağ	≈70 g
Lif	≈38 g

Toplam Kalori: ≈2526 kcal



Günlük Su Tüketimi

4.75 litre / gün

Yoğun antrenman günlerinde:

5 litreye kadar çıkabilir



Piştirme Notu

Piştirme yöntemi tercihe bağlıdır. Belirtilen besin gramajlarına uyduğunuz sürece öğünlerinizi **haşlama, buharda piştirme, fırın, airfryer, sote veya tencere yemeği** şeklinde hazırlayabilirsiniz.

Önemli olan **ek yağ ilavesi yapmadan belirtilen ölçülere sadık kalmanızdır.**