

Ad: Burak Yağmur

Yaş: 36

Boy: 178 cm

Kilo: 81.2 kg

Cinsiyet: Erkek

Kan Grubu: A Rh +

Çalışma şekli: Online – sedanter

Hedef:

- **3 ay:** 6–7 kg yağ yakımı
- **3–4 kg kas kütlesi kazanımı**

🎯 KOÇ YORUMU (ÖNEMLİ)

- Kilon normal aralıkta ama **vücut kompozisyonu zayıf-orta**
- Amaç zayıflamak değil → **şekillenmek**
- Aşırı kalori kesilirse:
 - kas kazanımı olmaz
 - boyun bölgesi daha çabuk sertleşir
- Bu yüzden:
 - **orta kalori açığı**
 - **yüksek protein**
 - **tatlı isteğini bastıran düzen**

🔥 GÜNLÜK KALORİ & MAKRO HEDEFLERİ

Toplam Kalori: 2100 kcal

- **Protein:** 150–160 g
- **Karbonhidrat:** 200–220 g
- **Yağ:** 60–65 g

➡ Aynı anda yağ yakımı + kas kazanımı için ideal aralık

🕒 KAHVALTI (09:00 – 10:00)

(Antrenman sonrası ana öğün)

- 3 tam yumurta
- 1 dilim tam buğday ekmeği
- Domates + salatalık
- 1 çay kaşığı zeytinyağı
- Şekersiz çay veya sade kahve

~450 kcal

~30 g protein

ÖĞLE (13:00 CİVARI – HAFİF)

(Mevcut rutinine uygun)

- 1 kase mercimek / tavuk suyu çorba
- 1 kase yoğurt

~300 kcal

~15–20 g protein

ARA ÖĞÜN (16:30 – 17:00)

(Tatlı isteğini bastırmak için önemli)

Birini seç:

- 1 elma + tarçın
- 1 muz
- 1 kase yoğurt
- 10–12 badem

120–180 kcal

AKŞAM YEMEĞİ (18:30)

- **200–220 g** tavuk / hindi / balık / yağsız et
- **5–6 yemek kaşığı** pirinç veya bulgur
- Sebze (karnabakar hariç):
 - kabak
 - havuç
 - mantar
 - salata
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

~750 kcal

~45–50 g protein

DIKKAT EDİLECEKLER

- Karnabakar ✗
- Yulaf + süt ✗ (mide bulantısı yaptığı için)
- Şekerli tatlılar ✗
- Gazlı içecek ✗

Tatlı isteği gelirse:

- 1 kare %80 bitter
- Tarçınlı yoğurt

SU

- 2.5 – 3 litre / gün

- Boyun fıtığı nedeniyle:
 - zıplama yok
 - ani baş hareketi yok

BEKLENEN SONUÇ

- 1 ay: yağ oranında gözle görülür düşüş
- 3 ay:
 - -6 / -7 kg yağ
 - +3 kg kas
- Görünüm: daha dolu omuz, daha ince bel

ALTIN KURAL

Az yemek değil, doğru yemek.

Kas kazanmak istiyorsan aç kalamazsın.