

CANER BİLGİN

Yaş: 35

Boy: 174 cm

Kilo: 120 kg

Cinsiyet: Erkek

Kan Grubu: A Rh (+)

Günlük Kalori: 2350 kcal

Not: Menüler kendi aralarında yer değiştirebilir.

Pişirme Notu

Pişirme yöntemi tercihe bağlıdır. Belirtilen besin gramajlarına uyduğunuz sürece öğünlerinizi **haşlama, buharda pişirme, fırın, airfryer, sote veya tencere yemeği** şeklinde hazırlayabilirsiniz. Önemli olan **ek yağ ilavesi yapmadan belirtilen ölçülere sadık kalmanızdır.**

1. BESLENME PROGRAMI

Kahvaltı

- 3 tam yumurta omlet
- 5 g tereyağı
- 60 g beyaz peynir
- 3 dilim tam buğday ekmeği
- Domates, salatalık, yeşillik
- 15 adet zeytin
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Öğle Yemeği

- 150 g ızgara tavuk göğsü
- 100 g basmati piring
- Bol yeşil salata
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Akşam Yemeği

- 180 g ızgara köfte veya kırmızı et
- 100g tam buğday makarna
- Sevdiğiniz sebzeler
- 120 g yoğurt
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Ara Öğün

- 1 elma
- 1 muz
- 1 armut
- 25 g badem

2. BESLENME PROGRAMI

Kahvaltı

- 3 tam yumurta menemen
- 5 g tereyağı
- 50 g kaşar peyniri
- 3 dilim tam buğday ekmeği
- Domates, salatalık, yeşillik
- 15 adet zeytin
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Öğle Yemeği

- 150 g ızgara hindi göğsü
- 120 g bulgur pilavı
- Bol yeşil salata
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Akşam Yemeği

- 200 g fırın somon
- 1 büyük boy patates
- Sevdiğiniz sebzeler
- 120 g yoğurt
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Ara Öğün

- 1 portakal
- 1 mandalina
- 1 elma
- 25 g fındık

3. BESLENME PROGRAMI

Kahvaltı

- 4 tam yumurta omlet
- 5 g tereyağı
- 40 g beyaz peynir
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- Domates, salatalık, yeşillik
- 15 adet zeytin
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Öğle Yemeği

- 150 g ızgara tavuk göğsü
- 100 g basmati piring
- Bol yeşil salata
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Akşam Yemeği

- 200 g ızgara dana eti veya yağsız kıyma
- 100g tam buğday erişte

- 150 g sebze yemeği
- 100 g yoğurt
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Ara Öğün

- 1 armut
- 1 muz
- 1 mandalina
- 25 g kaju

Günlük Ortalama Makro Dağılımı

Makro	Miktar
Protein	180 g
Karbonhidrat	220 g
Yağ	90 g
Kalori	≈2350 kcal

Günlük Su Tüketimi

3.8 – 4.2 litre su