

2 Öğünlü Beslenme - Kahvaltısız

Gün 1 – Tavuk Göğsü + Basmati Pirinç

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 180 g ızgara tavuk göğsü
- 60 g çiğ basmati pirinç (haşlanmış ~180 g)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı (sebzelere ekle)
- Buharda brokoli, kabak, havuç (bol)
- Limonlu roka + maydanoz salatası

Makro (tek öğün) → ~510 kcal | 45 g protein | 55 g karbonhidrat | 10 g yağ

Günlük (2 öğün) → ~1020 kcal | 90 g protein | 110 g karbonhidrat | 20 g yağ

Gün 2 – Hindi Göğsü + Tam Buğday Makarna

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 180 g ızgara hindi göğsü
- 70 g çiğ tam buğday makarna (haşlanmış ~200 g)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı (makarnaya ekle)
- Izgara kırmızı biber, kabak, patlıcan, soğan
- Domates + salatalık + yeşillik karışımı

Makro (tek öğün) → ~520 kcal | 46 g protein | 58 g karbonhidrat | 10 g yağ

Günlük (2 öğün) → ~1040 kcal | 92 g protein | 116 g karbonhidrat | 20 g yağ

Gün 3 – Yağsız Kırmızı Et + Karabuğday

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 170 g yağsız dana biftek / kontrfile (ızgara)
- 60 g çiğ karabuğday (haşlanmış ~150 g)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı (sebzelere ekle)
- Haşlanmış veya buharda kuşkonmaz, brokoli, kabak
- Limon + sirke soslu bol yeşil salata

Makro (tek öğün) → ~540 kcal | 44 g protein | 52 g karbonhidrat | 12 g yağ

Günlük (2 öğün) → ~1080 kcal | 88 g protein | 104 g karbonhidrat | 24 g yağ