

1. Gün

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (haşlanmış) → 249 kcal | 18P | 0KH | 18Y
- 2 dilim tam buğday ekmek (70 g) → 180 kcal | 6P | 36KH | 2Y
- 8 adet çiğ badem (10 g) → 58 kcal | 2P | 2KH | 5Y
- Domates, salatalık, yeşillik → 20 kcal | 1P | 4KH | 0Y

Toplam: 507 kcal | 27P | 42KH | 25Y

Öğle (Hindi Fümeli Sandviç)

- 3 dilim hindi füme (60 g) → 66 kcal | 12P | 1KH | 1Y
- 1 büyük tam buğday sandviç ekmeği (~100 g) → 270 kcal | 10P | 52KH | 4Y
- 1 dilim az yağlı peynir (20 g) → 40 kcal | 3P | 1KH | 3Y
- Domates, salatalık, kıvırcık, az zeytinyağı → 60 kcal | 1P | 5KH | 3Y

Toplam: 436 kcal | 26P | 59KH | 11Y

Akşam (Ton Balıklı Salata + Pirinç)

- Ton balıklı salata (1 kutu ton balık 120 g + bol yeşillik + domates + salatalık + zeytinyağı 1 tk) → 280 kcal | 30P | 6KH | 11Y
- 60 g çiğ pirinç (10 g tereyağı ile) → 279 kcal | 0P | 46KH | 9Y
- Haşlanmış kabak + brokoli (150 g) → 45 kcal | 3P | 9KH | 0Y

Toplam: 604 kcal | 33P | 61KH | 20Y

1. Gün Genel: 1547 kcal | 86P | 162KH | 56Y



2. Gün

Kahvaltı

- 3 dilim hindi füme (60 g) → 66 kcal | 12P | 1KH | 1Y
- 3 dilim tam buğday ekmek (105 g) → 270 kcal | 9P | 54KH | 3Y
- 10 adet çiğ badem (12 g) → 70 kcal | 3P | 2KH | 6Y
- Domates, salatalık, roka + 1 tk zeytinyağı → 65 kcal | 1P | 4KH | 5Y

Toplam: 471 kcal | 25P | 61KH | 15Y

Öğle (Ton Balıklı Sandviç)

- 1 kutu ton balık (120 g, light) → 132 kcal | 28P | 0KH | 1Y
- 1 büyük tam buğday sandviç ekmeği (~100 g) → 270 kcal | 10P | 52KH | 4Y
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı + bol yeşillik → 60 kcal | 0P | 3KH | 5Y

Toplam: 462 kcal | 38P | 55KH | 10Y

Akşam

- 180 g tavuk göğsü (ızgara) → 297 kcal | 56P | 0KH | 7Y
- 100 g haşlanmış karabuğday → 110 kcal | 4P | 23KH | 1Y
- 150 g haşlanmış kabak + havuç → 45 kcal | 2P | 10KH | 0Y
- 1 tk zeytinyağı → 45 kcal | 0P | 0KH | 5Y

Toplam: 497 kcal | 62P | 33KH | 13Y

2. Gün Genel: 1430 kcal | 125P | 149KH | 38Y



3. Gün

Kahvaltı

- 2 tam yumurta (tavada az zeytinyağı ile) → 166 kcal | 12P | 0KH | 12Y
- 50 g az yağlı beyaz peynir → 60 kcal | 10P | 1KH | 2Y
- 2 dilim tam buğday ekmek (70 g) → 180 kcal | 6P | 36KH | 2Y
- 8 adet çiğ badem (10 g) → 58 kcal | 2P | 2KH | 5Y
- Domates, salatalık, yeşillik → 20 kcal | 1P | 4KH | 0Y

Toplam: 484 kcal | 31P | 43KH | 21Y

ęle (Tavuklu Sandviç)

- 120 g ızgara tavuk göğsü → 210 kcal | 40P | 0KH | 4Y
- 1 büyük tam buğday sandviç ekmeği (~100 g) → 270 kcal | 10P | 52KH | 4Y
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı + bol domates, salatalık, kıvırcık → 60 kcal | 0P | 4KH | 5Y

Toplam: 540 kcal | 50P | 56KH | 13Y

Akşam

- 170 g hindi gęs (ızgara) → 280 kcal | 54P | 0KH | 6Y
- 80 g ię tam buğday makarna (haşlanmış ~230 g) → 256 kcal | 10P | 54KH | 2Y
- 150 g haşlanmış kabak + havu → 45 kcal | 2P | 10KH | 0Y
- 1 tk zeytinyağı → 45 kcal | 0P | 0KH | 5Y

Toplam: 626 kcal | 66P | 64KH | 13Y

3. Gn Genel: 1650 kcal | 147P | 163KH | 47Y