

Ceyhun Umur

Gün 1 – Tavuk Göğsü + Pirin.

Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 230 g ızgara tavuk göğsü 🍗
- 75 g çiğ pirinç (haşlanmış ~220 g tereyağı ile)
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı (sebzelere ekle)
- Limonlu roka + marul + domates + salatalık salatası 🥗

Makro (tek öğün) → ~650 kcal | **62 g protein** | 65 g karbonhidrat | 14 g yağ

Günlük (2 öğün) → ~1300 kcal | **124 g protein** | 130 g karbonhidrat | 28 g yağ

◆ Gün 2 – Hindi Göğsü + Tam Buğday Makarna

Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 230 g ızgara hindi göğsü 🍗
- 80 g çiğ tam buğday makarna (haşlanmış ~230 g) 🍝
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Domates + salatalık + kıvırcık salata 🥗

Makro (tek öğün) → ~670 kcal | **63 g protein** | 70 g karbonhidrat | 14 g yağ

Günlük (2 öğün) → ~1340 kcal | **126 g protein** | 140 g karbonhidrat | 28 g yağ

◆ Gün 3 – Yağsız Kırmızı Et + Karabuğday

Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 220 g yağsız dana biftek / kontrfile (ızgara) 🍖
- 75 g çiğ karabuğday (haşlanmış ~190 g) 🌾
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Limon + sirke soslu bol yeşil salata (kıvırcık, domates, salatalık, havuç rendesi) 🥗

Makro (tek öğün) → ~690 kcal | **59 g protein** | 67 g karbonhidrat | 15 g yağ

Günlük (2 öğün) → ~1380 kcal | **118 g protein** | 134 g karbonhidrat | 30 g yağ

Ceyhun Bey İçin Supplement Önerileri

1. Creatine (Kreatin Monohidrat)

- **Kullanım:** Günde 5 g, düzenli her gün (antrenman olsun olmasın).
- **Zamanlama:** Sabah ya da antrenman sonrası alınabilir. Düzenli

kullanmak en önemlisi.

- **Not:** Bol su (en az 2,5-3 lt) tüketilmeli.

2. L-Carnitine

- **Kullanım:** 1000–2000 mg.
- **Zamanlama:** Antrenmandan 20–30 dk önce.
- **Not:** Kardiyo ya da yoğun antrenmanlarda daha faydalı olur.

3. Pirinç Rica Cream (Rice Cream / Karbonhidrat Tozu)

- **Kullanım:** 1 porsiyon (paket ölçüsüne göre).
- **Zamanlama:** Antrenman öncesi enerji için veya antrenman sonrası hızlı karbonhidrat desteği için.
- **Not:** Kas kütlesi kazanımı için proteinle beraber kullanılabilir.

4. Vitaminler (Multivitamin / D3 / C Vitamini vb.)

- **Kullanım:** Kahvaltı ile beraber 1 porsiyon.
- **Not:** Beslenme desteklenir, eksiklik riskleri azalır.

5. ZMA (Çinko, Magnezyum, B6)

- **Kullanım:** Günde 1 porsiyon.
- **Zamanlama:** Yatmadan 30 dk önce, aç karnına.
- **Not:** Uyku kalitesi, toparlanma ve testosteron desteği için faydalı olabilir.

6. Pro Workout (Pre-Workout)

- **Kullanım:** 1 porsiyon (paket ölçüsüne göre).
- **Zamanlama:** Antrenmandan 20–30 dk önce.
- **Not:** Kafein içerdiği için akşam geç saatlerde alınmamalı.

7. TestoX (Testosteron Destekleyici)

- **Kullanım:** 1–2 kapsül (ürün önerisine göre).
- **Zamanlama:** Kahvaltı ile veya akşam yemeği sonrası.
- **Not:** Düzenli kullanımda hormon desteği olabilir ama ana etken beslenme ve uyku.

Genel Önerim:

- Kreatin + multivitamin + omega 3 (varsa) **temel takviyeler**.
- L-Carnitine + ProWorkout **antrenman destekleri**.
- ZMA + TestoX ise **toparlanma & hormon desteği** için alınabilir.
- Supplementler, yeterli **beslenme + uyku + antrenman** üzerine destek olarak düşünölmeli.

Almanız Gereken Supplementler: Size enerji katar ve deri altı iltihapları giderir. Süreci %10-15 hızlandırır.

3 adet omega- 3 kapsül yatmadan önce, nitro sabah akşam suya 20 damla sıkıp içilecek, sabah 1 adet sunrise.

Üstüne tıklayarak ürünlere ulaşabilirsiniz.