

☒ PROGRAM 1

☒ Öğün 1 (11:00–12:00) – ~1000 kcal

- 2 tam yumurta + 2 yumurta beyazı (zeytinyağı eklemeden)
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- 1 avokadonun yarısı
- 1 kase laktozsuz yoğurt
- 1 porsiyon meyve (elma / armut)

Makro:

- Protein: ~55 g
 - KH: ~95 g
 - Yağ: ~35 g
-

☒ Öğün 2 (17:00–18:00) – ~1000 kcal

- 200 g ızgara tavuk göğsü
- 1 su bardağı pişmiş bulgur
- Zeytinyağlı bol salata (1 yemek kaşığı zeytinyağı)
- 10–12 adet çiğ badem

Makro:

- Protein: ~65 g
 - KH: ~115 g
 - Yağ: ~40 g
-

☒ PROGRAM 2

☒ Öğün 1 – ~1000 kcal

- 1 tam yumurta + 3 yumurta beyazı
- 60 g yulaf (su veya badem sütüyle)
- 1 yemek kaşığı fıstık ezmesi
- 1 muzun yarısı

Makro:

- Protein: ~50 g
 - KH: ~105 g
 - Yağ: ~35 g
-

☒ Öğün 2 – ~1000 kcal

- 200 g somon (ızgara / fırın)
- 1 kase haşlanmış patates
- Zeytinyağlı yeşil salata (1 yemek kaşığı)
- 1 kase laktozsuz yoğurt

Makro:

- Protein: ~70 g
 - KH: ~105 g
 - Yağ: ~40 g
- ☒ Omega-3 ☒ kalp kapakçığı için avantaj
-

☒ PROGRAM 3**☒ Öğün 1 – ~1000 kcal**

- 200 g hindi füme / hindi göğüs
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 kase sebze (kabak, biber, salatalık)
- 1 porsiyon meyve

Makro:

- Protein: ~55 g
 - KH: ~100 g
 - Yağ: ~35 g
-

☒ Öğün 2 – ~1000 kcal

- 200 g kırmızı et (yağsız)
- 1 su bardağı karabuğday veya pirinç
- Zeytinyağlı salata
- 10 adet ceviz içi

Makro:

- Protein: ~65 g
- KH: ~110 g
- Yağ: ~40 g

⚠ ÖZEL NOTLAR

- ⚠ Tuz aşırı kaçmamalı (kalp için)
- ⚠ Günde en az 2–2.5 L su
- ⚠ Kahve serbest (şekersiz)