

DANIŞAN PROFİLİ – Emre Sarı

- **Cinsiyet:** Erkek
- **Meslek:**
- **Aktivite:** Yüksek



BESLENME PROGRAMI – 1



Kahvaltı

- 3 haşlanmış yumurta
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- Domates – salatalık
- 1 armut



Öğle

- 180 g ızgara tavuk
- 100 g (çiğ) pirinç pilavı
- Salata
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı



Akşam

- 200 g balık / hindi
- Fırın sebze (kabak, havuç, biber)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 2 büyük boy patates



BESLENME PROGRAMI – 2



Öğle

- 200 g yağsız kırmızı et
- 120 g (çiğ) pirinç
- Salata
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 elma



Akşam

- 220 g tavuk / hindi
- 2 büyük boy patates Patates
- Sebze
- 1 muz
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı



BESLENME PROGRAMI – 3



Kahvaltı

- Omlet (3 yumurta)
- 4 dilim tam buğday ekmeği
- Zeytin (5–6 adet)

- Domates – salatalık

Öğle

- 1 muz, 1 armut
- 40 gram badem, fındık, fıstık, ceviz veya kaju

Akşam

- 300 gram yağsız kıyma veya kırmızı et
- 150 gram tam buğday makarna
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Salata

ALTIN KURALLAR

- Su: **en az 2,5 L / gün**
- Uzun süre oturulan günlerde:
 - 45–60 dk'da 2–3 dk ayağa kalk
- Her gün en az 10.000 adım p