

MKOK

Öğün Planlayıcı

Şef sensin...

6-8 Haftalık Planlama

SENİN İÇİN SEÇTİKLERİM



Detaylı Bilgi Ve Sipariş İçin Benimle İletişime
Geçebilirsiniz...



HOŞ GELDİNİZ EBRU HANIM, BESLENME & ANTRENMAN SİSTEMİ

Öncelikle bu sürece adım attığınız için sizi tebrik ederim.

Elinizdeki beslenme planı, tek başına bir diyet listesi değil, uygulayacağınız antrenmanlarla birlikte çalışacak şekilde planlanmış bir sistemdir.

Bu programın amacı:

- Sürdürülebilir yağ kaybı sağlamak
- Kas kaybı yaşamadan vücudu şekillendirmek
- Günlük hayata uyumlu, uygulanabilir bir düzen kurmaktır

Burada önemli olan nokta şudur:

Antrenman salonda başlar, değişim mutfakta gerçekleşir.

İFTAR STRATEJİSİ (ÇOK ÖNEMLİ)

1 bardak su + 1 hurma

1 kase hafif çorba (mercimek / sebze)

10 dakika bekle

Ana yemeğe geç

Amaç:

Kan şekerini ani yükseltmemek ve sindirimi yormamak.

OPSİYON-A	OPSİYON-B	OPSİYON-C
 SAHUR <u>3 tam yumurtadan omlet (5 g. tereyağı)</u> <u>2 dilim tam buğday ekmeği</u> <u>1 kase yoğurt</u> <u>Domates - salatalık</u> <u>10 badem</u>	SAHUR <u>100 g lor peyniri</u> <u>2 tam yumurta</u> <u>2 dilim tam buğday ekmeği</u> <u>8-10 zeytin</u> <u>1 avuç ceviz</u>	SAHUR <u>3 yumurtalı menemen</u> <u>2 dilim tam buğday ekmeği</u> <u>1 kase yoğurt</u> <u>10 badem</u>
İFTAR 160 g fırında somon 1 büyük patates (haşlama/fırın) Kabak - havuç 1 YK zeytinyağı	İFTAR 160 g dana biftek 70 g (çiğ) bulgur Salata 1 YK zeytinyağı	İFTAR 160 g dana rosto 80 g tam buğday makarna Kabak - havuç 1 YK zeytinyağı

SU PLANI

İftar – Sahur arası:

- 3 – 3.5 litre su
- İlk 1 litre iftardan sonra
- 1 litre yatana kadar
- 1 litre sahurda

Çay/kahve su yerine geçmez.

ARA ÖĞÜNLER VE TAKVİYELER-GECE YATMADAN ÖNCE

TAKVİYELER GEREKLİ AMA ZORUNLU DEĞİL



Amaç: kan şekerini dengelemek, tatlı krizlerini önlemek ve yağ yakımını desteklemek.

TAKVİYE



ARA ÖĞÜN

1 fincan sade Türk kahvesi veya filtre kahve

1 adet tam buğday galeta

ARA ÖĞÜN

150 g yoğurt
(laktozsuz olabilir)

1 tatlı kaşığı chia veya keten tohumu

Üzerine tarçın

ARA ÖĞÜN

1 küçük elma veya armut

10-12 adet çiğ badem

EK TARİFLER VE SU TÜKETİMİ



★ ALTIN KURALLAR (KOÇ NOTU)

Bu sular **tek başına yağ yakmaz**, süreci destekler

Günlük su tüketimi **en az 2,5-3 litre** olmalı

Aynı tarif **3 günden fazla üst üste** kullanılmamalı

MALZEMELER	HAZIRLANIŞI
OPSİYON-A 1 litre içme suyu 1 çubuk tarçın 4-5 dilim salatalık 1 çay kaşığı limon suyu	Tüm malzemeleri cam bir sürahi veya şişeye koy Ağız kapalı şekilde geceden buzdolabında beklet En az 6-8 saat demlenmesi yeterlidir
OPSİYON-B 1 litre içme suyu 4-5 ince dilim taze zencefil 1 çay kaşığı elma sirkesi Yarım limonun suyu	Zencefili doğra Tüm malzemeleri suya ekle Gece boyunca oda sıcaklığında veya buzdolabında beklet
OPSİYON-C 1 litre içme suyu 1 tatlı kaşığı rezene tohumu 1 tatlı kaşığı yeşil çay (poşet veya yaprak) 1-2 yaprak taze nane	Suyu kaynatmadan sıcak hale getir (ılık) Rezene ve yeşil çayı ekle 5 dakika demle, sonra süz Soğuduktan sonra buzdolabına koy

GÜNLÜK CHECKLIST

Bu programın sürdürülebilir olması için **her gün checklist bölümünü doldurmanı istiyorum.**

Gün sonunda checklist'in **ekran görüntüsünü alıp benimle paylaşman**, süreci doğru takip edebilmem ve gerektiğinde hızlıca düzenleme yapabilmem için çok önemli.

Küçük adımlar + düzenli takip = kalıcı sonuçlar

Her gün sadece **1 dakika**, ama etkisi çok büyük 💪

Hedef	Notların	Durum
☒ Antrenman Bugünkü antrenmanı eksiksiz yaptın mı? (Set, tekrar, tempo) ☒ Beslenme Beslenme planına uygun kaldın mı? (Öğün atlama / kaçamak var mı?) ☒ Su Tüketimi Günlük hedeflenen su miktarını tamamladın mı? ☒ Adım Sayısı Günlük hedeflenen adım sayısına ulaştın mı? ☒ Senin İçin Seçtiklerimi Kullandın mı? Bu süreç için özel olarak önerdiğim ürünlerden bugün kullandıkların oldu mu?		Tamamlandı ✓ Devam ediyor ✓

KOÇ YORUMU

Bu programın amacı aç kalarak kilo verdirmek değil, yağ yakarken kası koruyan ve güçlendiren bir düzen kurmaktır.

İlk haftalarda tartı yavaş ilerleyebilir; bu normaldir.

Vücut önce düzene alışır, sonra değişmeye başlar.

Önemli olan mükemmel olmak değil, istikrarlı olmak.

Bu süreci kısa vadeli değil, kalıcı bir yaşam düzeni olarak düşün.

Sabır + disiplin = gerçek sonuç

Vücudunu Disipline Et

Fiziğini Marka Yap

2026