



PROGRAM 1

🔍 KAHVALTI (08:00)

- 2 tam yumurta + 3 yumurta beyazı
- 1 dilim tam buğday ekmeği
- 50 g beyaz peynir
- Domates + salatalık
- 5 zeytin

🍴 ÖĞLE (12:30)

- 150 g ızgara tavuk göğsü
- 1 su bardağı pirinç pilavı
- Zeytinyağlı salata

🐟 AKŞAM (19:00)

- 200 g fırın somon / balık
- 1 küçük kase yoğurt
- Sebze (kabak, brokoli, havuç)



PROGRAM 2

🔍 KAHVALTI

- 1 yumurta + 2 yumurta beyazı omlet
- 40 g yulaf (süt veya yoğurt ile)
- 1 küçük muz

🍔 ÖĞLE

- 150 g dana kıyma (az yağlı)
- 1 su bardağı pirinç
- Salata

🍴 AKŞAM

- 200 g tavuk
- 1 dilim tam buğday ekmeği
- Yoğurt + salata



PROGRAM 3

🔍 KAHVALTI

- 2 haşlanmış yumurta
- 1 dilim tam buğday ekmeği

- 30 g peynir
- Yeşillik

ÖĞLE

- 200 g tavuk / hindi
- 1 su bardağı pirinç
- Ayran

AKŞAM

- 150 g ızgara köfte
- Zeytinyağlı salata
- Yoğurt