

Sporcu Kimlik Kartı

- **İsim:** Fırat Özdemir (Doktor)
- **Fiziksel Veri:** 32 Yaş / 184 cm / 106 kg / A rh+
- **Hedef:** 3 Ayda 15 kg (Yağ yakımı odaklı)
- **Günlük Bazal Metabolizma Hızı (BMH):** Yaklaşık 2250 kcal
- **Günlük Hedef Kalori :** 2000-2100 kcal (Kalori açığı oluşturulmuştur)
- **Sınırlamalar:** Avokado, bakla (Alerjik); Hurma, kabak (Tercih edilmiyor).

⊘ Kaçınılması Gereken "Zararlı" Listesi

Kilo verme sürecini sekteye uğratan ve sizin durumunuzda (bel çevresi 104 cm) inflamasyonu artırabilecek unsurlar:

1. **Alkol:** Yağ yakımını 48 saate kadar durdurabilir, ayda 1-2 kadeh ile sınırlandırılmalı.
2. **Gizli Şekerli Atıştırmalar:** Hastane kantini ürünleri, paketli "diyet" bisküviler.
3. **Basit Karbonhidratlar:** Beyaz ekmek, hastane yemekhanesindeki fazla porsiyon pilav/makarna.
4. **İşlenmiş Etler:** Salam, sosis vb. (Sodyum oranı nedeniyle ödem yapar).

Beslenme Programı (3 Alternatifli)

Ara Öğün (Öğle-Akşam Arası): 1 bardak kefir veya 1 büyük bardak ayran + 10 adet çiğ badem/fındık.

🔍 Kahvaltı Seçenekleri (07:30 - 08:30)

1. **Klasik:** 3 adet haşlanmış yumurta, 2 dilim beyaz peynir, bol maydanoz-dereotu, 2 tam ceviz, 1 dilim tam tahıllı ekmek.
2. **Omlet:** 3 yumurtalı, mantarlı ve lor peynirli omlet, 5-6 zeytin, domates, salatalık.
3. **Hızlı Başlangıç:** 1 kase süzme yoğurt, 3 yemek kaşığı yulaf ezmesi, 1 porsiyon meyve (yeşil elma veya mürdüm eriği), 10 çiğ fındık.
4. **Menemenli:** 2 yumurtalı az yağlı menemen, 1 dilim süzme peynir, yeşil biber, 1 dilim çavdar ekmeği.

Öğle Yemeği Seçenekleri (12:30)

Hastane yemekhanesinde önceliğiniz: Izgara tavuk/et, susuz sebze yemekleri ve yoğurt olmalı.

1. **Dışarıdan/Evden:** 180-200 gr Izgara Tavuk Göğsü, bol yeşil salata (limonlu), 4-5 kaşık bulgur pilavı.
2. **Pratik:** Ton balıklı salata (160 gr ton balığı), mısır yerine bol yeşillik, 1 adet galeta veya 1 dilim tam buğday ekmeği.
3. **Sulu Yemek:** 1 porsiyon etli sebze yemeği (bakla/kabak hariç), 1 kase cacık, mevsim salata.

Akşam Yemeği Seçenekleri (19:00)

1. **Kırmızı Et:** 150-180 gr ızgara bonfile veya yağsız dana sote, fırınlanmış brokoli/karnabahar, 1 kase yoğurt.
2. **Beyaz Et:** 200 gr fırın levrek veya çipura (yağsız), bol roka salatası, 1 orta boy haşlanmış patates.
3. **Hafif:** 1 kase mercimek çorbası, 1 porsiyon kıymalı taze fasulye (veya mevsim sebzesi), 1 kase ev yoğurdu.

Makro ve Mikro Hesaplaması (Günlük Ortalama)

Makro Besin	Miktar	Kalori Karşılığı
Protein	150 - 160 gr	640 kkal (%32)
Karbonhidrat	180 - 190 gr	760 kkal (%38)
Yağ	65 - 70 gr	630 kkal (%30)
Toplam		2030 kkal

Acil Durum Sporcu Smoothie'si

Sabah 7.30 - 8.30 arası vaktiniz kısıtlıysa direkt miksera atın ve çıkın.

- **1 Su Bardağı:** Laktozsuz süt (Sindirim kolaylığı için)
- **1 Tatlı Kaşığı:** Şekersiz yer fıstığı ezmesi
- **1 Yemek Kaşığı:** Yulaf ezmesi (Kompleks karbonhidrat için)
- **1 Adet Küçük Boy:** Muz veya Yarım Yeşil Elma

- **Ekleme:** (İsteğe bağlı: 1 adet haşlanmış yumurta - *Protein değerini artırmak için yanında veya içine ekleyerek tüketebilirsiniz.*)

Yonca Hoca Notu: Hocam, bu smoothie'yi ben de çok zor zamanlarda, vaktim hiç olmadığında kullanıyorum. Gün içerisinde hem enerjinizi koruyor hem de kas yıkımını önlemede çok faydalı oluyor. Sizinle de paylaşmak istedim.

Acil Durum Sandviçi (Hastanede Pratik Çözüm)

Öğle yemeğine çıkamadığınızda veya ara öğün ihtiyacında:

- **Ekmek:** 2 dilim tam buğday veya çavdar ekmeği.
- **Protein:** 2-3 dilim süzme peynir veya 80 gr yağsız süzölmüş ton balığı.
- **Yeşillik:** Bol marul veya roka (Hastane mutfağından temin edilebilir).
- **Sürüş:** İnce bir tabaka labne veya hardal.

Kritik Hatırlatmalar

- **Adım Sayısı:** Gün içinde hastane koridorlarında hareket halinde olduğunuzu biliyorum ancak hedefimiz günlük **en az 10.000 adım**. Bu, metabolizmanızı canlı tutacaktır.
- **Su Tüketimi:** "Kahve içiyorum su ihtiyacım karşılanıyor" yanılgısına düşmeden, masanızda mutlaka **3 litrelik** su şişeniz olsun ve gün bitmeden o şişe boşalsın.

KÖKSÜREN FITNESS GRUBU