

DANIŞAN: FADIL MERMERE

DANIŞAN PROFİLİ

- Yaş: 18
- Boy: 173 cm
- Kilo: 92 kg
- Cinsiyet: Erkek
- Özel not:
 - Ekmek kilo yapıyor
 - Hızlı kilo verip özgüven kazanmak istiyor

KOÇ YORUMU (NET & GERÇEKÇİ)

- 92 kg → çok hızlı sonuç alınabilecek bir aralık
- Gün içinde ayakta çalışma = avantaj
- Gece antrenmanı olduğu için:
 - Akşam yemeği kritik
- Bu planla:
 - İlk 10–14 günde fark hissedilir
 - Ayda 5–7 kg mümkün (ilk ay daha hızlı)

Ama şart:

- ☞ Program aynen uygulanacak, kaçamak yok.

KALORİ & MAKRO STRATEJİSİ

Günlük Kalori

1900 kcal

Makro Dağılım (yaklaşık)

- Protein: 150–160 g
- Karbonhidrat: 160–170 g
- Yağ: 55–60 g

- ☞ Kas kaybı olmadan yağ yakımı

TERAZİSİZ ÖLÇÜ REHBERİ

- Tavuk / et / balık → 1 avuç içi ≈ 120–150 g
- Pilav / bulgur / patates → 5–6 yemek kaşığı
- Zeytinyağı → 1 yemek kaşığı

- Yoğurt → 1 kase (200 g)



KAHVALTI (13:00)

Yüksek protein – günün temeli

OPSİYON 1

- 3 tam yumurta (haşlama veya az yağlı)
- 1 kase yoğurt
- 5–6 zeytin
- Domates, salatalık, yeşillik

OPSİYON 2

- 2 tam yumurta
- 2 yumurta beyazı
- 1 küçük patates (haşlama)
- Yeşillik

OPSİYON 3

- 1,5 avuç içi lor peyniri
- 1 kase yoğurt
- 10 badem

✶ Ekmek YOK



ANA ÖĞÜN / ANTRENMAN ÖNCESİ

(18:30–19:30)

OPSİYON 1 (Tavuk)

- 1,5 avuç içi ızgara tavuk
- 5–6 yemek kaşığı pirinç veya bulgur
- Salata
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

OPSİYON 2 (Et)

- 1 avuç içi yağsız kırmızı et
- 1 orta boy patates
- Yoğurt (yarım kase)

OPSİYON 3 (Balık)

- 1,5 avuç içi balık

- Sebze (kabak, brokoli)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı



ANTRENMAN SONRASI / AKŞAM

(21:30)

Karbonhidrat kontrollü – yağ yakımı devam

● OPSİYON 1

- 1–1,5 avuç içi tavuk veya hindi
- Büyük yeşil salata
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

● OPSİYON 2

- 2 yumurtalı sebzeli omlet
- 1 kase yoğurt

● OPSİYON 3

- 1 kase mercimek çorbası (soğansız)
- 1 kase yoğurt

✶ Akşam ekmek, pilav, patates YOK



GECE HAZIRLANAN YAĞ YAKIM SUYU

(Her gün, özellikle ilk ay)

- 1 litre su
- 1 çubuk tarçın
- 3–4 dilim salatalık
- 1 tatlı kaşığı elma sirkesi
- Birkaç dal nane

☞ Gece hazırlanır

☞ Gün boyu içilir

Faydası:

- Ödem atımı
- İştah kontrolü
- Gece açlığını azaltır



YAĞ YAKIMINI HIZLANDIRAN 7 KURAL

1. Günlük 2,5–3 litre su
2. Haftada 5 gün spor
3. Antrenman günleri kaçamak YOK
4. Ŗekerli içecek YOK
5. Paketli gıda YOK
6. Ekmek YOK
7. Tartıya haftada 1 kez ık

BEKLENEN SONUÇ

- İlk 10 gün:
 - 3–4 kg (dem + yağ)
- 1 ay:
 - 5–7 kg
- 3 ay:
 - 15+ kg mümkün
- Özgüven artışı ilk ayda net