

Fatih Yılmaz Beslenme



Sabah – 08:00



1 tam yumurta + 2 yumurta beyazı ile omlet



2 dilim glutensiz karabuğday ekmeği



30 g keçi peyniri (az yağlı)



1 salatalık + 1 domates



3 adet zeytin



1 fincan şekersiz rezene veya yeşil çay



~350 kcal



Ara Öğün – 10:20



2 adet glutensiz pirinç patlağı (rice cake)



20 g şekersiz badem ezmesi



~200 kcal



Öğle – 12:00



200 g dana haşlama (yağsız parça et)



150 g haşlanmış tatlı patates



Karışık mevsim salata (roka, marul, salatalık)



1 yemek kaşığı zeytinyağı (15 g)



3 adet kuru kayısı



1 çay bardağı laktozsuz kefir (100 ml)



~600 kcal



Akşam – 20:00



150 g fırında hindi füme (yağ eklenmeden)



50 g haşlanmış yeşil mercimek + 50 g haşlanmış karabuğday



Maydanozlu salata (yarım limon + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)



(limon sos + tuz ile)



Zeytinyağlı sebze sote (ıspanak, havuç) – 1 yemek kaşığı zeytinyağıyla



~650 kcal



Toplam Günlük Değerler:

- Kalori: ≈ 1800 kcal
- Protein: ≈ 130–140 g
- Karbonhidrat: ≈ 110–120 g
- Yağ: ≈ 60–65 g