



GÜNLÜK KALORİ HEDEFİN



1900 kcal

- Çok aç bırakmadan
- 8 kg yağ kaybını 2-3 ayda sağlayacak
- Kas kaybetmeden ilerletecek ideal aralıktır.

Programdaki tüm öğünlerin kalorisi toplam 1850-1950 kcal aralığındadır.



KALORİ TAKİPLİ BESLENME PROGRAMI (2 ÖĞÜN)

Sabah 09:00-10:00

Akşam 19:00-21:00

ÖĞÜN 1 (KAHVALTI - 09:00 / 10:00)



Toplam Kalori: ~650 kcal

Seçenek 1 (Önerilen)

- 3 tam yumurta (haşlama / 5 g tereyağıyla) → 210 kcal
- 1 adet büyük patates (fırın - 250 g) → 210-230 kcal
- 1 avuç zeytin (8 adet) → 70 kcal
- 1 avuç çiğ badem/fındık (30 g) → 180 kcal

Toplam: 650 kcal

Seçenek 2 (Daha hafif)

- 2 yumurta + 150 g lor peyniri → 280 kcal
- 1 tam buğday ekmeği dilimi → 70 kcal
- 1 küçük avuç fındık → 120 kcal
- Domates / salatalık serbest → 30 kcal

Toplam: 500 kcal



ARA ÖĞÜN (İSTEĞE BAĞLI - saat fark etmez)

➡ 200 kcal

- 1 meyve (elma/mandalina/portakal) → 70-90 kcal
- 1 avuç çiğ kuruyemiş (20 g) → 120 kcal

İstersen tamamen atlayabilirsin.

Açlık yönetimine göre kullanılır.

🍗 ÖĞÜN 2 (AKŞAM - ANTRENMAN SONRASI)

➡ Toplam Kalori: 900-1050 kcal

Bu öğün günün en önemli ve en büyük öğünüdür.

◆ Seçenek 1 - Kırmızı Et Menü

- 250 g yağsız dana bonfile / kontrfile / antrikot → 400-450 kcal
- 80 g çiğ pirinç → pişmişte 240 g → 270 kcal
- 1 tatlı kaşığı tereyağı (5 g) → 35 kcal
- Zeytinyağlı salata (1 yk yağ) → 120 kcal

Toplam: ~900-950 kcal

◆ Seçenek 2 - Tavuksuz Menü (Hindi)

- 300 g hindi göğsü → 350 kcal
- 50 g nohut (pişmiş) → 70 kcal
- 80 g basmati pirinç → 270 kcal
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı → 120 kcal

Toplam: 830-900 kcal

◆ Seçenek 3 - Balık Menü

- 300 g levrek / çipura → 350 kcal
- 1 orta patates (haşlama) → 180 kcal
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı → 120 kcal

Toplam: 650 kcal (Bu gün hafif gün olarak kullanılabilir.)

🔥 GÜNLÜK TOPLAM KALORİ

Öğün	Kalori
Kahvaltı	600-650
Ara öğün	0-200
Akşam	850-1050
Günlük toplam	1850-1950 kcal

Tam olarak hedeflediğimiz aralık.

SU - ÖZEL YAĞ YAKIM SU TARİFİ (GECE HAZIRLANAN)

Bu tarif özellikle karın bölgesi şişkinlik ve ödem için çok etkilidir.

Malzemeler

- 1 litre su
- 1 adet çubuk tarçın
- 1 adet limonun ¼'ü (tümü değil, fazla olur)
- 3-4 dilim salatalık
- 2-3 yaprak taze nane (opsiyonel)

Hazırlanış

Akşamdan hepsini suya ekle → buzdolabında beklet.

Ertesi gün gün boyunca yudum yudum iç.

Faydalar

- Ödem söker
- Açlık kontrolü sağlar
- Kan şekerini dengeler
- Sindirimi rahatlatır
- Yağ yakımını hızlandırır (özellikle yağlı karaciğer ile)



KOÇ YORUMU

Senin geçmişinde:

- ✓ Keto ile çok hızlı kilo kaybı → ama sürdürülemedi
- ✓ Şu an hareketlilik düşük
- ✓ Sigara + alkol → iştah kontrolünü bozuyor