

GÜNLÜK KALORİ & MAKRO HEDEFİ

Günlük Ortalama Kalori: 1.800 - 1.900 kcal

Makro Dağılım (ortalama):

- Protein: 140-150 g
- Karbonhidrat: 160-180 g
- Yağ: 60-65 g

2 öğün olduğu için öğünler doyurucu ama kontrollü planlandı.

1. ÖĞÜN - 11:00 / 12:00

SEÇENEK 1

- 3 tam yumurta (omlet veya haşlama)
- 1 dilim tam buğday ekmeği
- 80 g lor peyniri
- 10-12 zeytin
- Domates, salatalık, roka, maydanoz
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Kalori: ~750 kcal

Protein: ~45 g

SEÇENEK 2

- 200 g süzme yoğurt
- 50 g yulaf
- 15 g ceviz
- 1 adet muz veya elma

Kalori: ~720 kcal

Protein: ~35 g

2. ÖĞÜN - 18:00 / 19:00

SEÇENEK 1

- 300 g ızgara tavuk göğsü
- 90 g çiğ basmati pirinci
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Kabak + havuç sote
- Yeşillik salatası

Kalori: ~1.050 kcal

Protein: ~65 g

SEÇENEK 2

- 250 g fırın somon
- 250 g haşlanmış patates
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Salata

Kalori: ~1.000 kcal

Protein: ~55 g

ZORUNLU DEĞİL - OPSİYONEL DESTEK

Eğer gün içinde düşüş olursa:

- 1 adet meyve
veya
- 8-10 badem

(Programı bozmaz)

KULLANILMAYAN / ÇIKARILANLAR

- Tarçın ✗
- Karanfil ✗
- Aromatik baharatlar ✗

 Yerine: tuz, karabiber, kekik, pul biber (isteğe bağlı)

SUPPLEMENT KULLANIM PLANI

- D Vitamini: 1. öğünden sonra
- Omega-3: Akşam öğünüyle birlikte
- Magnezyum: Yatmadan 1-2 saat önce

GÜNLÜK CHECKLIST

- ☐ 1. öğünü saatinde yedim
- ☐ 2. öğünü saatinde yedim
- ☐ Günlük en az 2-2,5 L su içtim
- ☐ Protein hedefime yaklaştım
- ☐ Şekerli / işlenmiş gıda tüketmedim
- ☐ Baharat toleransına dikkat ettim

☐ **Günlük hareketimi tamamladım**

☐ **Uykumu yeterli aldım**



POST / KOÇ YORUMU

Az öğün, doğru içerik.

Vücut ne zaman yediğinden çok ne yediğini hatırlar.

2 öğünle de yağ yakılır,

yeter ki disiplin bozulmasın. 🔥