

Gün 1

Kahvaltı (~420 kcal | 35P | 18Y | 15KH)

- 3 yumurta beyazı + 1 tam yumurta ile sebzeli omlet (ıspanak, kabak, biber)
- 50 g laktozsuz lor peyniri
- Salatalık + domates + dereotu
- 6 adet çiğ badem

Ara Öğün (~150 kcal | 12P | 6Y | 6KH)

- 1 kutu şekersiz probiyotik yoğurt (150 g)
- 1 yemek kaşığı chia tohumu

Akşam (~520 kcal | 42P | 18Y | 22KH)

- 160 g ızgara tavuk göğsü
- Haşlanmış karışık sebze (brokoli, kabak, kuşkonmaz, mantar)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 avuç yeşil salata (zeytinyağı + limon)

Gün 2

Kahvaltı (~440 kcal | 33P | 20Y | 18KH)

- 80 g hindi füme + bol roka, salatalık, biber
- 1 dilim glutensiz ekmek (ince)
- 1 yemek kaşığı şekersiz fıstık ezmesi
- 5 adet ceviz yarısı

Ara Öğün (~160 kcal | 14P | 7Y | 8KH)

- 1 küçük kutu kefir (200 ml, laktozsuz)
- 1 yemek kaşığı keten tohumu

Akşam (~550 kcal | 45P | 20Y | 25KH)

- 170 g yağsız dana biftek (ızgara)
- Izgara sebze tabağı (kabak, patlıcan, biber, mantar)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Yeşil salata (sirke + limon soslu)

Gün 3

Kahvaltı (~430 kcal | 34P | 19Y | 17KH)

- 2 yumurta beyazı + 1 tam yumurta (menemen: domates, biber, kabak ile)
- 100 g laktozsuz lor peyniri
- Bol yeşillik (salatalık, nane, marul)
- 10 adet çiğ badem

Ara Öğün (~170 kcal | 15P | 6Y | 10KH)

- 1 kutu ton balığı (light, suyu süzölmüş, 80 g)
- 1 küçük salatalık + limon

Akşam (~540 kcal | 44P | 19Y | 23KH)

- 160 g ızgara hindi göğsü

- Buharda brokoli + kabak + kuşkonmaz
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Domates + salatalık salatası