

Havva Kabasakal

Gün 1 – Tavuk Göğsü + Pirinç

Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 230 g ızgara tavuk göğsü 🍗
- 75 g çığ pirinç (haşlanmış ~20 g tereyağı ile)
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı (sebzelere ekle)
- Limonlu roka + marul + domates + salatalık salatası 🥗

Makro (tek öğün) → ~650 kcal | **62 g protein** | 65 g karbonhidrat | 14 g yağ

Günlük (2 öğün) → ~1300 kcal | **124 g protein** | 130 g karbonhidrat | 28 g yağ

◆ Gün 2 – Hindi Göğsü + Tam Buğday Makarna

Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 230 g ızgara hindi göğsü 🍗
- 80 g çığ tam buğday makarna (haşlanmış ~230 g) 🍝
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Domates + salatalık + kıvırcık salata 🥗

Makro (tek öğün) → ~670 kcal | **63 g protein** | 70 g karbonhidrat | 14 g yağ

Günlük (2 öğün) → ~1340 kcal | **126 g protein** | 140 g karbonhidrat | 28 g yağ

◆ Gün 3 – Yağsız Kırmızı Et + Karabuğday

Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 220 g yağsız dana biftek / kontrfile (ızgara) 🍖
- 75 g çığ karabuğday (haşlanmış ~190 g) 🌾
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Limon + sirke soslu bol yeşil salata (kıvırcık, domates, salatalık, havuç rendesi) 🥗

Makro (tek öğün) → ~690 kcal | **59 g protein** | 67 g karbonhidrat | 15 g yağ

Günlük (2 öğün) → ~1380 kcal | **118 g protein** | 134 g karbonhidrat | 30 g yağ

Hafta sonu kahvaltı listeleri

1. Gün

Kahvaltı (yaklaşık 550–600 kcal)

- 3 adet tam yumurta (haşlanmış veya omlet)

- 50 g lor peyniri veya light beyaz peynir
- 1 dilim tam tahıllı ekmek veya glutensiz ekmek (isteğe bağlı)
- 5–6 adet ceviz içi
- 1 avuç ıspanak, domates ve salatalık gibi taze sebzeler
- 1 fincan şekersiz bitki çayı veya Türk kahvesi

Opsiyonel: Omlete maydanoz veya kırmızı biber ekleyebilirsiniz.

2. Gün

Kahvaltı (yaklaşık 550–600 kcal)

- 3 adet tam yumurta ile yapılan **sebzeli omlet** (ıspanak, mantar, biber)
- 100 g yoğurtsuz smoothie (örneğin: 1 ölçü protein tozu + 1 küçük muz + 150 ml badem sütü + 1 çay kaşığı fıstık ezmesi)
- 1 tatlı kaşığı chia tohumu veya keten tohumu
- 1 fincan şekersiz yeşil çay veya bitki çayı

Almanız Gereken Supplementler: Size enerji katar ve deri altı iltihapları giderir. Süreci %10-15 hızlandırır.

3 adet omega- 3 kapsül yatmadan önce, nitro sabah akşam suya 20 damla sıkıp içilecek, sabah 1 adet sunrise.

Üstüne tıklayarak ürünlere ulaşabilirsiniz.