

Mert Bey Beslenme Programı

Menü 1

Kahvaltı

Kahvaltı (~540 Kcal) 2 Adet Haşlanmış Yumurta → 140 Kcal / 12 G Protein / 10 G Yağ

1 Dilim Glutensiz Ekmek (50 G) → 130 Kcal / 3 G Protein / 25 G

Karbonhidrat

1 Tatlı Kaşığı Zeytinyağı (Salataya) → 45 Kcal / 5 G Yağ

1 Orta Boy Avokado (100 G) → 160 Kcal / 2 G Protein / 15 G Yağ

1 Orta Boy Elma (150 G) → 55 Kcal / 15 G Karbonhidrat 17 G Protein / 30 G Yağ / 40 G Karbonhidrat

Öğle Yemeği: (saat opsiyonel)

Öğle Yemeği (~590 kcal) Izgara hindi göğsü (çiğ) – 150 g → 170 kcal / 35 g protein / 3 g yağ

Haşlanmış karabuğday (çiğ 60 g) → 210 kcal / 6 g protein / 42 g karbonhidrat

Buharda sebze (brokoli + havuç + kabak, 200 g) → 70 kcal / 5 g protein / 15 g karbonhidrat

1 tatlı kaşığı zeytinyağı → 45 kcal / 5 g yağ

1 adet küçük portakal (120 g) → 55 kcal / 13 g karbonhidrat  46 g protein / 8 g yağ / 70 g karbonhidrat

Akşam Yemeği: (saat opsiyonel)

1 orta boy tatlı patates (150 g) → 130 kcal / 30 g karbonhidrat

Izgara dana bonfile (çiğ 100 g) → 220 kcal / 21 g protein / 15 g yağ

Buharda pişmiş karnabahar (150 g) → 40 kcal / 4 g protein / 8 g karbonhidrat

1 tatlı kaşığı zeytinyağı → 45 kcal / 5 g yağ

1 adet orta boy şeftali → 55 kcal / 13 g karbonhidrat  25 g protein / 9 g yağ / 61 g karbonhidrat