

Gün 1 – Tavuk Göğsü + Basmati Pirinç

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 230 g ızgara tavuk göğsü 🍗
- 75 g çiğ basmati pirinç (haşlanmış ~220 g) 🍚
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı (sebzelere ekle)
- Buharda brokoli, kabak, havuç (bol) 🥦🥕
- 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

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 230 g ızgara hindi göğsü 🍗
- 80 g çiğ tam buğday makarna (haşlanmış ~230 g) 🍝
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Izgara kırmızı biber, kabak, patlıcan, soğan 🌶️🍆
- 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

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 220 g yağsız dana biftek / kontrfile (ızgara) 🍗
- 75 g çiğ karabuğday (haşlanmış ~190 g) 🌾
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Haşlanmış kuşkonmaz, brokoli, kabak 🥦
- 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