

OĞUZHAN UÇAKER

- Yaş: 23
- Boy: 182 cm
- Kilo: 105 kg
- Cinsiyet: Erkek
- Kan grubu: 0 Rh –

ÖNEMLİ NOT

Menüler kendi aralarında yer değiştirebilir.

◆ HEDEF KALORİ & MAKRO DAĞILIMI

 Günlük Kalori: 2500 kcal

Makro	Miktar	Kalori
Protein	~200 g	~800 kcal
Karbonhidrat	~275 g	~1100 kcal
Yağ	~70 g	~630 kcal

GÜNLÜK SU TÜKETİMİ

- Minimum: 3,5 litre
- Antrenman varsa: +500 ml
- ➡ Hedef: 4 litre / gün

2500 KCAL – 3 FARKLI BESLENME PROGRAMI

◆ PROGRAM 1

KAHVALTI

- 3 tam yumurta, 5 gram tereyağı
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- 1 dilim beyaz peynir
- 5–6 zeytin
- Domates – salatalık

ÖĞLE

- 200 g ızgara tavuk göğüs
- 120 g pişmiş bulgur
- 1 kase yoğurt
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Salata

AKŞAM

- 200 g dana köfte (yağsız)
- 150 g fırın patates
- 1 kase cacık
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

◆ PROGRAM 2

KAHVALTI

- Yulaf (70 g)
- 100-200 ml süt
- 1 muz
- 1 yemek kaşığı fıstık ezmesi

ÖĞLE

- 200 g dana bonfile
- 100 g tam buğday makarna
- Salata
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

AKŞAM

- 200 g fırın somon
- 120 g pirinç pilavı, 5 gram tereyağı
- 100 gram yoğurt

◆ PROGRAM 3

KAHVALTI

- 3 tam yumurta omlet, 5 gram tereyağı
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- 1 dilim kaşar peyniri
- Yeşillik

ÖĞLE

- 220 g tavuk but (derisiz)
- 150 g sebzeli bulgur
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 kase yoğurt

AKŞAM

- 200 g köfte veya et sote
- 150 g patates / makarna
- Salata
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

