

 **03.30 – Uyanınca**

Su

Filtre kahve + 1 çay kaşığı MCT yağı

 **04.00 – Spor Öncesi**

Yarım muz

 **05.30 – Spor Sonrası**

BAHS Öğün Tozu

5 adet çiğ badem

Omega 3

 **08.00 – Kahvaltı**

Seçenek A

2 haşlanmış yumurta

Yarım avokado

Domates salatalık roka

1 dilim tam buğday ekmek

D vitamini

Seçenek B

2 yumurtalı sebzeli omlet ıspanak mantar

Zeytinyağılı salata

D vitamini

Seçenek C

Sade yoğurt

1 yemek kaşığı chia

1 avuç yaban mersini

D vitamini

 **13.00 – Ara Öğün**

Seçenek A

Ton balıklı salata

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Omega 3

Seçenek B

Sade probiyotik yoğurt

1 adet yeşil elma

Omega 3

 **17.00 – Akşam Yemeği**

Seçenek 1

Izgara tavuk göğüs

Izgara kabak patlıcan

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Magnezyum

Seçenek 2

Izgara somon

Brokoli

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Magnezyum

Seçenek 3

Kırmızı et 100-120 gram

Mevsim sebzeleri

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Magnezyum

← 20.00 – Gece

Rezene melissa papatya ayı