

Gün 1

Kahvaltı (Yumurta – ~520 kcal | 36P | 28KH | 24Y)

- 3 tam yumurta (zeytinyağında sebzeli omlet – kabak, biber, mantar)
- 80 g haşlanmış tatlı patates
- 5 adet çiğ badem
- Salatalık + domates

Öğle (~560 kcal | 46P | 55KH | 14Y)

- 180 g ızgara tavuk göğsü
- 60 g çiğ basmati pirinç (haşlanmış ~180 g)
- Buharda brokoli + kabak + havuç
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Akşam (~560 kcal | 46P | 55KH | 14Y)

- 170 g yağsız dana kıyma ile sebzeli sote (kabak + biber + mantar)
- 60 g çiğ karabuğday (haşlanmış)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Günlük Toplam: ~1640 kcal | 128P | 138KH | 52Y

Gün 2

Kahvaltı (Hindi Füme – ~500 kcal | 34P | 30KH | 22Y)

- 80 g hindi füme
- 1 dilim glutensiz ekmek
- 1 küçük avokado (80 g)
- Salatalık + domates
- 6 adet çiğ fındık

Öğle (~570 kcal | 48P | 57KH | 14Y)

- 180 g ızgara hindi göğsü
- 70 g çiğ kinoa (haşlanmış ~180 g)
- Buharda kuşkonmaz + kabak
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Akşam (~570 kcal | 48P | 57KH | 14Y)

- 170 g dana biftek (ızgara)
- 70 g çiğ tatlı patates (haşlanmış)
- Haşlanmış brüksel lahanası + havuç
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Günlük Toplam: ~1640 kcal | 130P | 144KH | 50Y

Gün 3

Kahvaltı (Lor Peynir + Yumurta – ~530 kcal | 38P | 28KH | 22Y)

- 150 g laktozsuz lor peyniri
- 2 tam yumurta (haşlanmış)
- 80 g haşlanmış tatlı patates
- Salatalık + domates
- 5 adet çiğ badem

Öğle (~560 kcal | 46P | 55KH | 14Y)

- 180 g ızgara tavuk göğsü

- 60 g çiğ karabuğday (haşlanmış)
- Buharda brokoli + kabak + mantar
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Akşam (~560 kcal | 46P | 55KH | 14Y)

- 170 g yağsız dana kuşbaşı (ızgara veya haşlama)
- 60 g çiğ basmati pirinç (haşlanmış)
- Izgara kabak + biber + mantar
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Günlük Toplam: ~1650 kcal | 130P | 138KH | 50Y