

KOÇ YORUMU

- ✓ Öğlen ve akşam arasında yaklaşık 5 saatlik ideal açlık aralığı
- ✓ Akşam erken saat → gece yağ yakımı maksimum
- ✓ Ara öğün → kan şekeri stabil
- ✓ Metabolik su → açlık krizlerini bastırır
- ✓ Yüksek protein → kas kaybı engellenir

Bu yapı ile:

- Haftada 0.7-1.0 kg,
- Ayda 3-4 kg,
- Yaklaşık 5-6 ayda 108 → 90 kg geçiş mümkündür.

09:00 - METABOLİK SU (GECE HAZIRLANMIŞ)

1 litre su
1 adet çubuk tarçın
4-5 limon dilimi
1 çay kaşığı chia tohumu
3-4 nane yaprağı
1 ince zencefil dilimi

Etkisi:

-  Ödemi azaltır
-  Sabah açlığını bastırır
-  Metabolizmayı açar
-  Gün içi açlık dalgalarını düşürür

11:00 - ARA ÖĞÜN (GÜNE YUMUŞAK BAŞLANGIÇ)

OPSİYON 1

1 fincan şekersiz filtre kahve
1 adet muz
Kalori: yaklaşık 120 kcal 

OPSİYON 2

1 fincan bitki çayı

1 avuç çiğ badem

Kalori: yaklaşık 150 kcal 🌿

14:00 - ANA ÖĞÜN 1

OPSİYON 1

180 gram ızgara tavuk

1 su bardağı bulgur veya karabuğday

1 büyük kase salata

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Kalori: yaklaşık 520 kcal 🍴

OPSİYON 2

1 kutu light ton balığı

80 gram kinoa

Yeşillik + mısır + limon

3-4 yemek kaşığı yoğurt

Kalori: yaklaşık 480 kcal 🌿

19:20 - ANA ÖĞÜN 2

OPSİYON 1

160 gram ızgara hindi veya tavuk

1 büyük kase salata

3 yemek kaşığı yoğurt

Kalori: yaklaşık 430 kcal 🌙

OPSİYON 2

150 gram sebzeli tavuk sote

Kabak, mantar, biber, soğan karışımı

Limonlu yeşillik

Kalori: yaklaşık 400 kcal 🥗

GECE KRİZLERİ İÇİN 3 FİT TARİF

(İsteğe bağlıdır)

1) Yoğurtlu Kakao Kasesi

3 yemek kaşığı yoğurt
1 çay kaşığı kakao
1 çay kaşığı bal
Tarçın
Kalori: yaklaşık 120 kcal

❄️ 2) Dondurulmuş Yoğurt Parçaları

3 yemek kaşığı yoğurt
2-3 adet çilek ezmesi
1 saat dondurulur
Kalori: yaklaşık 100 kcal

🥜 3) Bademli Mini Atıştırmalık

6 adet çiğ badem
1 adet mandalina
Kalori: yaklaşık 90 kcal

1234 GÜNLÜK KALORİ ÖZETİ

11:00 ara öğün: 120-150 kcal
14:00 ana öğün: 480-520 kcal
19:20 ana öğün: 400-430 kcal
Gece tariflerinden biri: 90-120 kcal (*İsteğe bağlı*)

👉 Ortalama günlük: 1.150 - 1.300 kcal 🔥
Bu aralık 108 → 90 kg yağ yakımı için mükemmeldir.