

Ramazan Stratejimiz: Göktürk BEY (95 kg / 178 cm)

Antrenman Zamanı: İftardan 1.5 - 2 saat sonra (Glikojen depoları doluyken).

Su Hedefi: İftar-Sahur arası 3.5 Litre (Önemli!).

6 Seçenekli İftar Menüsü (Ana Öğün)

Her menüden önce 1 hurma + 2 bardak su + 1 kase çorba içilip 10-15 dk ara verilmelidir.

- Tavuk & Bulgur P:** 200g Izgara Tavuk Göğsü + 5 YK Sebzeli Bulgur Pilavı + Bol Mevsim Salata (1 YK Zeytinyağı ile).
- Balık & Patates G:** 250g Fırın/Izgara Balık + 1 Büyük boy haşlanmış veya fırın patates + Buharda Brüksel lahanası/Brokoli.
- Kırmızı Et G:** 200g Yağsız Dana Eti (Sote veya Izgara) + 1 Dilim Tam Buğday Ekmeği + Közlenmiş Patlıcan & Biber.
- Hindi & Bakliyat G:** 180g Hindi Füme veya Izgara + 1 Kase Yeşil Mercimek Salatası (Nar ekşili) + 1 Dilim Tam Buğday Ekmeği.
- Köfte & Sebze G:** 200g Ev yapımı az yağlı köfte (6-7 adet) + Zeytinyağlı Fasulye veya Bamya yemeği + Az miktar cacık.
- Bakliyat G:** 1.5 kase Nohut Yemeği (Etli/Etsiz) + 4 YK pıllav(kavurma değil salma tekniği ile pilav (kaynayan su içerisine)+ Bol yeşil salata.

6 Seçenekli Sahur Menüsü (İlk Öğün / Kahvaltı)

Tokluk süresini uzatmak ve kas korumak için yüksek protein odaklıdır.

- Klasik Sporcu:** 3 tam yumurta + 2 yumurta beyazı (Omlet/Menemen) + 2 dilim tam buğday ekmeği + 6-7 zeytin + Bol maydanoz.
- Yulaf Kasesi:** 70g Yulaf Ezmesi + 1 ölçek Protein Tozu (varsa) veya 1 kase yoğurt + 1 tam muz + 2 tam ceviz + Tarçın.
- Avokado & Yumurta:** 3 haşlanmış yumurta + Yarım avokado +1 tatlım kaşığı lor+ 1 dilim tam buğday ekmeği + 20 adet çiğ badem.
- Lor Peynirli Fit Tabak:** 150g Lor peyniri (çörek otlu) + 2 tam yumurta + 1 dilim ekmekek + Çeri domates/Salatalık.
- Pratik Dürüm:** Tam buğday lavaş içine 3 yumurtalı omlet + 1 dilim süzme peynir + Bol yeşillik + 10 fındık.

6. **Meyveli Yoğurt Gücü:** 250g Süzme Yoğurt + 1 porsiyon meyve + 40g yulaf + 15 adet çiğ badem.

3 Farklı Fit Sahur Sandviçi

1. Tavuklu "Protein " Sandviç

Ekmek: 2 dilim tam buğday veya çavdar ekmeği.

İçerik: 120g haşlanmış veya ızgara tavuk göğsü (didiklenmiş).

Sos/Yancı: 1 yemek kaşığı süzme yoğurt

Yeşillik: Bol roka ve marul.

Neden: Tavuk, sahurda en yüksek proteini en az kaloriyle almanızı sağlar.

2. Lor Peynirli ve Yumurtalı "Tok Tutan" Sandviç

Ekmek: Tam buğday sandviç ekmeği veya 2 dilim ekmek.

İçerik: 2 haşlanmış yumurta (dilimlenmiş) + 3-4 yemek kaşığı lor peyniri.

Sağlıklı Yağ: 1/4 avokado (ezilip ekmeğe sürülebilir) veya 3 tam ceviz içi.

Neden: Lor peyniri (kazein proteini içerir) yavaş sindirildiği için gün boyu kas yıkımını önler.

3. Ton Balıklı "Omega-3" Sandviç

Ekmek: 2 dilim tam tahıllı ekmek.

İçerik: 1 küçük kutu (80g) süzme ton balığı.

Ekstralar: İnce kıyılmış kırmızı soğan, domates+salatalık ve dereotu.

Neden: Hem pratik hem de kolesterol dostu sağlıklı yağlar içerir.