



1. Gün

Kahvaltı –

- 3 tam yumurta (haşlanmış) → **249 kcal | 18P | 0KH | 18Y**
- 2 dilim glutensiz ekmek (70 g) → **170 kcal | 6P | 32KH | 2Y**
- 8 adet çiğ badem (10 g) → **58 kcal | 2P | 2KH | 5Y**
- Domates, salatalık, roka, maydanoz → **20 kcal | 1P | 4KH | 0Y**

Kahvaltı Toplam: 497 kcal | 27P | 38KH | 25Y

Öğle –

- 170 g ızgara tavuk göğsü → **280 kcal | 54P | 0KH | 6Y**
- 60 g çiğ pirinç (10 gram tereyağı ile) → **279 kcal | 0P | 46KH | 9Y**
- Karışık yeşillik (roka, nane, maydanoz, salatalık) → **15 kcal | 1P | 3KH | 0Y**
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı → **45 kcal | 0P | 0KH | 5Y**

Öğle Toplam: 544 kcal | 61P | 47KH | 13Y

Akşam –

- 160 g yağsız dana biftek → **256 kcal | 37P | 0KH | 11Y**
- 150 g haşlanmış brokoli + kabak → **45 kcal | 3P | 9KH | 0Y**
- 60 g çiğ pirinç (10 gram tereyağı ile) → **279 kcal | 0P | 46KH | 9Y**
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı → **45 kcal | 0P | 0KH | 5Y**

Akşam Toplam: 456 kcal | 44P | 32KH | 17Y

1. Gün Genel Toplam: 1997 kcal | 132P | 117KH | 55Y



2. Gün

Kahvaltı –

- 3 dilim hindi füme (60 g) → **66 kcal | 12P | 1KH | 1Y**
- 3 dilim glutensiz ekmek (105 g) → **255 kcal | 9P | 48KH | 3Y**
- 10 adet çiğ badem (12 g) → **70 kcal | 3P | 2KH | 6Y**
- Domates, salatalık, roka → **20 kcal | 1P | 4KH | 0Y**
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı → **45 kcal | 0P | 0KH | 5Y**

Kahvaltı Toplam: 456 kcal | 25P | 55KH | 15Y

Öğle –

- 170 g hindi göğsü (ızgara) → **280 kcal | 54P | 0KH | 6Y**
- 60 g çiğ karabuğday (haşlanmış) → **204 kcal | 6P | 44KH | 2Y**
- Haşlanmış brokoli + kabak (150 g) → **45 kcal | 3P | 9KH | 0Y**
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı → **45 kcal | 0P | 0KH | 5Y**

Öğle Toplam: 574 kcal | 63P | 53KH | 13Y

Akşam –

- 180 g tavuk göğsü (ızgara) → **297 kcal | 56P | 0KH | 7Y**
- 100 g haşlanmış karabuğday → **110 kcal | 4P | 23KH | 1Y**
- 150 g haşlanmış kabak + havuç → **45 kcal | 2P | 10KH | 0Y**

- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı → **45 kcal | 0P | 0KH | 5Y**
- Akşam Toplam: 497 kcal | 62P | 33KH | 13Y**

2. Gün Genel Toplam: 2027 kcal | 150P | 141KH | 41Y



3. Gün

Kahvaltı –

- 2 tam yumurta (tavada az zeytinyağı ile) → **166 kcal | 12P | 0KH | 12Y**
- 50 g laktozsuz lor peyniri → **60 kcal | 10P | 1KH | 1Y**
- 2 dilim glutensiz ekmek (70 g) → **170 kcal | 6P | 32KH | 2Y**
- 8 adet çiğ badem (10 g) → **58 kcal | 2P | 2KH | 5Y**
- Domates, salatalık, roka → **20 kcal | 1P | 4KH | 0Y**

Kahvaltı Toplam: 474 kcal | 31P | 39KH | 20Y

Öğle –

- 170 g tavuk göğsü (ızgara) → **280 kcal | 54P | 0KH | 6Y**
- 60 g çiğ karabuğday (haşlanmış) → **204 kcal | 6P | 44KH | 2Y**
- Karışık sebze (roka, maydanoz, salatalık, kabak) → **20 kcal | 1P | 4KH | 0Y**
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı → **45 kcal | 0P | 0KH | 5Y**

Öğle Toplam: 549 kcal | 61P | 48KH | 13Y

Akşam –

- 170 g hindi göğsü (ızgara) → **280 kcal | 54P | 0KH | 6Y**
- 100 g haşlanmış karabuğday → **110 kcal | 4P | 23KH | 1Y**
- 150 g haşlanmış kabak + havuç → **45 kcal | 2P | 10KH | 0Y**
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı → **45 kcal | 0P | 0KH | 5Y**

Akşam Toplam: 480 kcal | 60P | 33KH | 12Y

3. Gün Genel Toplam: 2003 kcal | 152P | 120KH | 45Y