



DANIŞAN BİLGİLERİ

Ad Soyad: Selin Saka

Yaş: 29

Boy: 1.69 cm

Kilo: 95 kg

Cinsiyet: Kadın

Kan Grubu: 0 Rh (+)

Sağlık durumu:

- Tiroid kanseri öyküsü (ameliyatlı)
- Günlük Euthyrox kullanımı

Hedef:

- 3 ayda ~15 kg yağ kaybı

Kalori hedefi: $\approx$ 1750–1850 kcal

Amaç: Yağ yakımı + sürdürülebilirlik

Ölçüler: avuç içi / yemek kaşığı / adet

❌ Koyun & kuzu eti yok

❌ Lahana yok

⚠️ Baklagil sınırlı (çok nadir)

🌙 GECEDEN HAZIRLANAN YAĞ YAKICI SU (HER GÜN)

- 1 litre su
- ½ limon
- 4–5 dilim salatalık
- 1 parça taze zencefil

👉 Gece hazırlanır

👉 Sabah uyanınca 1 bardak

👉 Gün içinde tamamlanır

✓ Ödem atımını destekler

✓ Metabolizmayı uyandırır

✓ Tiroid sonrası süreçte hafif destek sağlar

● OPSİYON 1 ($\approx$ 1.750 kcal)

🕒 KAHAVALTI (ERKEN ÇIKIŞ GÜNLERİ)

- Haşlanmış yumurta → 2 adet

- Zeytin → 5 adet
- Tam buğday ekmeği → 1 dilim
- Yeşillik

≈ 350 kcal

🕒 ÖĞLE (12:00–13:30)

- Izgara tavuk → 2 avuç içi
- Basmati pirinç → 6 yemek kaşığı
- Salata + zeytinyağı → 1 yemek kaşığı

≈ 700 kcal

🕒 AKŞAM (20:00)

- Izgara balık veya hindi → 2 avuç içi
- Sebze yemeği (kabak, pırasa, biber vb.) → 1 kase
- Zeytinyağı → 1 tatlı kaşığı

≈ 550 kcal

🌙 GECE (İSTEĞE BAĞLI)

- 2 kare %80+ bitter çikolata

≈ 120 kcal

✅ OPSİYON 1 TOPLAM: ≈ 1.750 kcal

● OPSİYON 2 (≈ 1.800 kcal)

🕒 İLK ÖĞÜN (EVDE ÇALIŞMA GÜNLERİ)

- Omlet
 - Yumurta → 3 adet
 - Zeytinyağı → 1 tatlı kaşığı
 - Sebze (kabak, mantar, biber)
- 1 dilim tam buğday ekmeği

≈ 500 kcal

🕒 ARA ÖĞÜN (ZORUNLU DEĞİL)

- 1 adet elma
- 8–10 adet çiğ badem

≈ 170 kcal

🕒 AKŞAM

- Izgara köfte (dana, yağsız) → 4 adet
- Patates (fırın/haşlama) → 1 orta boy
- Salata (limonlu)

≈ 700 kcal

🌙 GECE

- Bitki çayı + 1 adet hurma

≈ 70 kcal

✅ OPSİYON 2 TOPLAM: ≈ 1.800 kcal

● OPSİYON 3 (≈ 1.850 kcal – YOĞUN GÜNLER)

🕒 İLK ÖĞÜN

- Izgara tavuk → 2 avuç içi
- Avokado → ¼ adet
- Zeytinyağı → 1 tatlı kaşığı
- Bol salata

≈ 550 kcal

🕒 ARA ÖĞÜN (İSTEĞE BAĞLI)

- 1 adet armut

≈ 100 kcal

🕒 AKŞAM

- Izgara balık → 2 avuç içi
- Bulgur → 7–8 yemek kaşığı
- Salata + zeytinyağı → 1 yemek kaşığı

≈ 750 kcal

🌙 GECE

- 2 kare bitter çikolata

≈ 120 kcal

✓ OPSİYON 3 TOPLAM: $\approx$ 1.850 kcal

! SANA ÖZEL ALTIN KURALLAR

- Öğün saatleri esnek, sıra bozulmaz
- Ara öğün şart değil → aç değilsen atla
- Sigara sonrası tatlı isteği gelirse → bitter çikolata ile sınırla
- Tartı takibi haftada 1, her gün tartılma ✗

🧠 KOÇ NOTU

“Bu plan iş temposuna göre esnek ama disiplinsiz değil.
Mükemmel gün değil, devam eden gün kazanır.
3 ay sonunda aynaya baktığında farkı net göreceksin.”