

🔥 YAĞ YAKICI BESLENME PROGRAMI

👤 **Danışan:** Semra Kaya

🎯 **Hedef:** İncelme, sıkılaşma, yağ oranının düşmesi

⚖️ **Boy / Kilo:** 160 cm / 60 kg

◆ GÜNLÜK HEDEF MAKROLAR (ORTALAMA)

🔥 Kalori: **1450 – 1550 kcal**

🥩 Protein: **95 – 105 g**

🍌 Karbonhidrat: **120 – 140 g**

🥑 Yağ: **45 – 55 g**

🌞 SABAH BAŞLANGICI | ENERJİ & METABOLİZMA AKTİVASYONU

◆ Opsiyon 1 (en pratik):

🍌 1 orta boy muz

☕ 1 fincan sade Türk kahvesi veya filtre kahve

≈ **120–130 kcal**

◆ Opsiyon 2 (muz & kahve istemezse):

🍏 1 küçük elma

🌴 1 adet hurma

🍵 1 fincan yeşil çay veya limonlu sıcak su

≈ **100–120 kcal**

◆ Opsiyon 3 (daha tok tutan):

🍏 1 küçük armut

🥄 1 tatlı kaşığı fıstık ezmesi

☕ Kahve veya bitki çayı

≈ **140–150 kcal**

🧠 Koç Yorumu:

Sabah iştahsızlığı varsa zorlamıyoruz. Ama enerji düşüklüğü, baş ağrısı veya akşam antrenman performansı düşüyorsa bu başlangıçlardan biri mutlaka eklenmeli.

🍴 1. ANA ÖĞÜN (ÖĞLE – 11:30 / 13:00 ARASI)

◆ Opsiyon 1:

🍗 120–140 g ızgara tavuk veya hindi (1 avuç içi)

🥗 Bol salata (limon + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

🍲 3–4 yemek kaşığı bulgur veya karabuğday

≈ **450–480 kcal**

◆ Opsiyon 2:

🐟 150 g fırın balık

🥔 1 küçük haşlanmış patates (yumruk kadar)

 Yeşil salata
≈ **430–460 kcal**

- ◆ Opsiyon 3 (yumurta sevmeyenler için):
 120 g yağsız et
 Zeytinyağlı sebze yemeği (kabak, fasulye, brokoli – 1 kepçe)
 3 yemek kaşığı pirinç
≈ **450 kcal**

ARA ÖĞÜN (İSTEĞE BAĞLI)

-  1 küçük meyve
 8–10 adet çiğ badem
veya
 Türk kahvesi +  2 hurma
≈ **150–180 kcal**

ANTRENMAN ÖNCESİ (AKŞAM SPORU OLAN GÜNLER)

-  ½ – 1 muz
 Kahve (isteğe bağlı)
 Bol su
≈ **90–120 kcal**

2. ANA ÖĞÜN (AKŞAM – 19:30 / 20:30)

- ◆ Opsiyon 1:
 140–160 g tavuk / hindi
 Büyük kase salata
 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
≈ **380–420 kcal**

- ◆ Opsiyon 2:
 150 g balık
 Buharda sebze
≈ **360–400 kcal**

- ◆ Opsiyon 3 (daha hafif):
 100 g laktozsuz lor
 Zeytinyağlı salata
≈ **330–360 kcal**

GECE (İSTEĞE BAĞLI)

-  Papatya / rezene / melisa çayı
 Yanına 1 kare (%80) bitter çikolata **veya** 5 badem
≈ **60–80 kcal**

SU TÜKETİMİ

 Günlük 2 – 2.5 litre

👉 Sigara kullanımı nedeniyle su tüketimi ekstra önemli.

🧠 GENEL KOÇ YORUMU

- Hızlı kilo değil, **kalıcı yağ kaybı ve sıkılaşıma** hedefleniyor.
- 3 ayda 15 kg hedefi agresif; bu planla **ayda 4–6 kg sağlıklı kayıp** mümkündür.
- Tartı dalgalanabilir; ölçü ve aynadaki değişim esas alınmalı.
- Süt ürünleri laktozsuz tercih edilmeli, yumurta zorlanmamalı.
- Haftalık takip ile kalori ve karbonhidrat ayarı yapılacaktır.

🌙 GECE AÇLIK ATAKLARI İÇİN FİT & SAĞLIKLI LİSTE

(Yağ yakımını bozmaz – suçluluk yok 🙌)

🥛 TOK TUTAN & SAKİNLEŞTİREN OPSİYONLAR

- 🍌 80–100 g **laktozsuz lor** + tarçın
- 🥛 1 küçük kase **laktozsuz yoğurt** + 1 tatlı kaşığı chia
- 🥚 1 adet **haşlanmış yumurta**
- 🥛 1 bardak **badem sütü** + tarçın

≈ 80–130 kcal

🍫 TATLI KRİZİ GELİRSE

- 🍫 1 kare **%80 bitter çikolata**
- 🌴 1–2 adet **hurma**
- 🍌 ½ muz + tarçın
- 🍏 1 küçük elma + tarçın

≈ 70–120 kcal

🥜 ATIŞTIRMALIK (ÖLÇÜ ŞART!)

- 🥜 8–10 adet **çiğ badem**
- 🥜 1 tatlı kaşığı **fıstık ezmesi**
- 🌻 1 yemek kaşığı **kabak çekirdeği içi**

≈ 90–120 kcal

🌿 GERÇEK AÇLIK DEĞİLSE (EN ÖNEMLİ KISIM 🙌)

- 🌿 **Papatya / rezene / melisa çayı**
- 🍋 Ilık su + limon
- ☕ Kafeinsiz kahve
- 💧 Büyük bardak su (çoğu gece açlığı = susuzluk)

🧠 KOÇ TAKTİĞİ (ALTIN KURAL)

- 👉 Eğer açlık **ani ve tatlı isteği şeklindeyse** → önce çay / su
- 👉 Eğer **mide kazınıyorsa** → proteinli seçenek
- 👉 Eğer **stres & alışkanlıksa** → hafif tatlı opsiyon
- 👉 Saat **22:30 sonrası** kuruyemiş ve meyveyi abartma ❌

⚠️ GECE KAÇINILMASI GEREKENLER

- ❌ Ekmek, lavaş
- ❌ Cips, bisküvi
- ❌ Şekerli yoğurtlar
- ❌ “Bir avuç” deyip kontrolsüz kuruyemiş

✨ ÖZET:

Gece açlığı düşman değil, **doğru yönetilirse yağ yakımına engel değil** 💪