

Gün 1

Kahvaltı – Yulafli, 60 g yulaf 1 orta muz 20 g çiğ karışık kuru yemiş 1 tatlı kaşığı fıstık ezmesi, 1 ölçek protein tozu, Akşam – Tavuk (~770 kcal) 300 g ızgara tavuk göğsü 100 g basmati pirinç Sebzeler: yeşil salata 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Gün 2

Kahvaltı – 100 gram hindi füme 2 dilim tam buğday ekmeği Sebzeler: domates, salatalık, biber, 5 adet çiğ badem Akşam – Hindi 300 g ızgara hindi göğsü 100 g basmati, Sebzeler: yeşil salata 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Gün 3

Kahvaltı – 4 yumurta, 2 dilim tam buğday ekmeği, domates, salatalık, biber. Akşam – Tavuk + 4 orta boy patates, 300 g ızgara tavuk göğsü Sebzeler: yeşil salata 1 yemek kaşığı zeytinyağı