

Ulaş Erbil Beslenme

Menü 1 (Yaklaşık 1900 kcal)

Öğle (12:30)

- Pirinç (çiğ) → **100 g** → 350 kcal (**7 g Protein / 1 g Yağ / 78 g Karbonhidrat**)
- Yumurta → **3 adet (180 g)** → 216 kcal (**19 g Protein / 15 g Yağ / 1 g Karbonhidrat**)
- Zeytinyağı → **15 g (1,5 yemek kaşığı)** → 135 kcal (**0 g Protein / 15 g Yağ / 0 g Karbonhidrat**)
- Domates + salatalık + marul → **250 g** → 50 kcal (**2 g Protein / 0 g Yağ / 10 g Karbonhidrat**)
- Ceviz → **20 g** → 130 kcal (**3 g Protein / 13 g Yağ / 3 g Karbonhidrat**)

Öğle Toplamı: 881 kcal

31 g Protein / 44 g Yağ / 92 g Karbonhidrat

Akşam (20:00)

- Bulgur (çiğ) → **100 g** → 343 kcal (**12 g Protein / 1 g Yağ / 75 g Karbonhidrat**)
- Hindi göğüs → **200 g** → 220 kcal (**42 g Protein / 2 g Yağ / 0 g Karbonhidrat**)
- Zeytinyağı → **15 g** → 135 kcal (**0 g Protein / 15 g Yağ / 0 g Karbonhidrat**)
- Kabak → **200 g** → 40 kcal (**2 g Protein / 0 g Yağ / 8 g Karbonhidrat**)
- Havuç → **100 g** → 40 kcal (**1 g Protein / 0 g Yağ / 9 g Karbonhidrat**)
- Elma → **200 g** → 110 kcal (**0 g Protein / 0 g Yağ / 29 g Karbonhidrat**)
- Fındık → **20 g** → 120 kcal (**3 g Protein / 12 g Yağ / 4 g Karbonhidrat**)

Akşam Toplamı: 1.008 kcal

60 g Protein / 30 g Yağ / 125 g Karbonhidrat

Menü 2 (Yaklaşık 1900 kcal)

Öğle (12:30)

- Yulaf (çiğ) → **80 g** → 312 kcal (**10 g Protein / 6 g Yağ / 54 g Karbonhidrat**)
- Yumurta beyazı → **200 g (yaklaşık 6 adet beyaz)** → 100 kcal (**20 g Protein / 0 g Yağ / 2 g Karbonhidrat**)
- Zeytinyağı → **15 g** → 135 kcal (**0 g Protein / 15 g Yağ / 0 g Karbonhidrat**)
- Badem (çiğ) → **25 g** → 150 kcal (**5 g Protein / 13 g Yağ / 5 g**

Karbonhidrat)

- Muz → **150 g (1 büyük)** → 134 kcal (**2 g Protein / 0 g Yağ / 35 g Karbonhidrat**)

Öğle Toplamı: 931 kcal

37 g Protein / 34 g Yağ / 96 g Karbonhidrat

Akşam (20:00)

- Patates (çiğ) → **250 g** → 215 kcal (**5 g Protein / 0 g Yağ / 48 g Karbonhidrat**)
- Dana kıyma (orta yağlı %15) → **150 g** → 330 kcal (**27 g Protein / 23 g Yağ / 0 g Karbonhidrat**)
- Zeytinyağı → **15 g** → 135 kcal (**0 g Protein / 15 g Yağ / 0 g Karbonhidrat**)
- Kabak → **200 g** → 40 kcal (**2 g Protein / 0 g Yağ / 8 g Karbonhidrat**)
- Havuç → **100 g** → 40 kcal (**1 g Protein / 0 g Yağ / 9 g Karbonhidrat**)
- Çilek → **200 g** → 64 kcal (**1 g Protein / 0 g Yağ / 15 g Karbonhidrat**)
- Ceviz → **20 g** → 130 kcal (**3 g Protein / 13 g Yağ / 3 g Karbonhidrat**)

Akşam Toplamı: 954 kcal

39 g Protein / 51 g Yağ / 83 g Karbonhidrat



Günlük Genel Toplam (Menü 2):

1.885 kcal — 76 g Protein / 85 g Yağ / 179 g Karbonhidrat



Supplement Planı

- **Magnezyum (400 mg)** → Yatmadan önce
- **Omega-3 (2000 mg EPA+DHA)** → Yemekle birlikte
- **Tongkat Ali (200–400 mg)** → Öğlen veya sabah aç karnına
- **Boron (3–6 mg)** → Öğlen veya sabah, yemekle