

Fiziksel Analiz ve Kalori İhtiyacı

Mevcut ölçümlerine ve aktivite düzeyine (haftada 4 gün gym + okul hareketliliği) göre tahmini verilerin şöyledir:

- Bazal Metabolizma Hızın (BMR):** Vücudunun hiçbir şey yapmadan yaktığı enerji yaklaşık **2300 - 2400 kcal**.
- Günlük Toplam Enerji Harcaman (TDEE):** Hareketliliğiyle birlikte kilonu korumak için gereken enerji yaklaşık **3200 - 3300 kcal**.

Hedef: "Recomposition" (Yağ Yakımı & Kas Kazanımı)-

2800 - 2900 kcal bandında, yüksek proteinli bir beslenme en sağlıklı olacaktır.

ANTROPOMETRİK VERİLER (KİMLİK)

- İsim:** Yunuscan Kalaycıoğlu
- Yaş:** 15
- Boy:** 195 cm
- Kilo:** 98 kg
- VKE (BMI):** 25.8 (Overweight - *Fakat kas kütlesi odaklı*)
- Kan Grubu:** B+

1. LİSTE: Antrenman Günleri (Yüksek Enerji)

Hedef: 2.900 kcal | **Antrenman:** 17:00 (Okul Çıkışı) *Bu liste, ağır idman yapacağın 4 gün için geçerlidir.*

06:00 Kahvaltı	Yulaf ezmesi + Süt + 1 adet Muz	80g Yulaf, 250ml Süt
12:00 Öğle	Tavuk Göğsü + Pirinç Pilavı + Yoğurt	200g Tavuk, 100g (çiğ tartım) Pirinç
16:00 Ara Öğün	Tam buğday ekmeğine fıstık ezmesi & bal	2 dilim ekmek, 1 yk fıstık ezmesi
17:00 ANTRENMAN (Enerji Durumu ??)		---

19:00 Akşam

Yağsız Dana Eti veya Tavuk +
Fırın Patates

200g Et, 300g Patates

Makro Dağılımı: Protein: 200g | Karbonhidrat: 320g | Yağ: 85g

2. LİSTE: Dinlenme Günleri (Düşük Karbonhidrat)

Hedef: 2.400 - 2.500 kcal | **Aktivite:** Hafif yürüyüş / Bu liste, spor yapmadığın 3 gün için geçerlidir.

Öğün Zamanı İçerik Önerisi (Protein & Yağ Odaklı) Gramaj / Miktar

06:00 Kahvaltı Tam yumurta + Lor peyniri + Ceviz içi 3 Yumurta, 100g Lor, 4 tam ceviz

12:00 Öğle Izgara Tavuk / Köfte + Ayran 250g Et / Tavuk, 1 bardak Ayran

16:00 Ara Öğün Çiğ Badem veya Fındık + 1 adet Elma 1 avuç kuruyemiş

19:00 Akşam Balık veya Tavuk + Bol Yoğurt 250g Protein kaynağı, 200g Yoğurt

Makro Dağılımı: Protein: 210g | Karbonhidrat: 120g - 150g | Yağ: 100g

Stratejik Notlar (Senin İçin Özel)

- Karbonhidrat Zamanlaması:** Antrenman günlerinde karbonhidratın büyük kısmını antrenman öncesi (16:00) ve sonrası (19:00) öğünlerine yaydık. Bu, antrenmanda maksimum güç, sonrasında ise hızlı toparlanma sağlar.
- Sebze Eksikliği Çözümü:** Sebze yemediğin için dinlenme günlerinde **meyve çeşitliliğini** (özellikle kivi ve orman meyveleri) ve yoğurdu artırmalısın. Sindirim sistemini desteklemek için öğünlerine günde 1 kaşık **zeytinyağı** eklemeyi unutma.
- Su Tüketimi:** Dinlenme günlerinde de su miktarını düşürme. 195 cm boyda ödem atmak ve böbrekleri rahatlatmak için **4 litre**yi hedefle.

6 GÜNLÜK PROFESYONEL SPORCU BESLENME PLANI

Bu plan haftanın 6 günü boyunca (4 gün antrenman + 2 gün hafif hareketlilik) uygulanacaktır. 7. günü "Serbest Gün" (Clean Cheat) olarak değerlendirebilirsin.

ÖĞÜN 1: KAHVALTI (SAAT 06:00)

- 4 Adet Yumurta:** (2 tam, 2 beyaz şeklinde haşlanmış veya yağsız tavada).

- **80-100 gr Lor Peyniri:** (Protein deposu).
- **1 Adet Muz:** (Sabah enerjisi için).
- **2 Dilim Tam Buğday Ekmeği** veya **1 Kase Yulaf Ezmesi (Sütle).**
- **5-6 Adet Zeytin** veya **2 tam Ceviz.**

ÖĞÜN 2: ÖĞLE YEMEĞİ (SAAT 12:00 - OKULDA)

- **200 gr Izgara Tavuk Göğsü** veya **Hindi Füme.**
- **150 gr (Pişmiş ağırlık) Pirinç Pilavı** veya **Makarna.**
- **1 Kase Yoğurt** veya **1 Bardak Ayran:** (Sindirim için önemli).
- *Not: Sebze yemediğin için buraya 1 adet Elma ekleyebilirsin.*

ÖĞÜN 3: ARA ÖĞÜN / ANTRENMAN ÖNCESİ (SAAT 16:00)

- **1 Avuç Çiğ Badem/Fındık:** (Sağlıklı yağlar).
- **1 Dilim Fıstık Ezmeli Ekmek:** (Antrenmanda güçten düşmemen için).
- **Şekersiz Kahve:** (Odaklanmayı artırır).

ÖĞÜN 4: AKŞAM YEMEĞİ / ANTRENMAN SONRASI (SAAT 19:00)

- **200 gr Kırmızı Et (Köfte/Bonfile)** veya **Tavuk Göğsü.**
- **250 gr Haşlanmış Patates** veya **Bulgur Pilavı.**
- **Bol Yoğurt** veya **Cacık.**
- *(Haftada 2 gün bu öğünde Balık tercih etmeye çalış).*

1. Acil Durum Sporcu Sandviçi

Vaktin kısıtlı olduğunda veya okulda öğle yemeğini kaçırdığında bu sandviç tam bir protein deposudur.

- **Ekmek:** 2 büyük dilim Tam Buğday veya Çavdar Ekmeği.
- **Protein:** 120-150 gr Haşlanmış Tavuk Göğsü (didiklenmiş) veya 1 kutu Süzülmüş Ton Balığı.
- **Peynir:** 2 dilim Kaşar veya bolca Lor Peyniri.

- **Ekstra:** Marul (yiyebiliyorsan) veya sadece az miktarda hardal/labne (ıslatması için).
- **Hazırlanış:** Akşamdan hazırla, streç filmle sar ve çantana at.

2. Hafta Sonu "Sabah Maçı" Karışımı (Pre-Workout Shake)

Hafta sonu sabah antrenman yapacaksan, ağır bir kahvaltı yerine bu karışımı antrenmandan 1 saat önce içebilirsin. Sindirimi kolay, enerjisi yüksektir. Bu karışımı kendim de(yonca) tükettiğim için yumurta konusunda tereddüt etme çünkü kokusu kesinlikle yok. Biraz tarçın veya kakao da eklenebilir.

Malzemeler:

- **1 Bardak (250 ml):** Yağsız Süt.
- **1 Adet:** Muz (Potasyum ve hızlı enerji için).
- **1 Tatlı Kaşığı:** Şekersiz Yer Fıstığı Ezmesi (Sağlıklı yağ ve kalori).
- **1 Adet:** Haşlanmış Yumurta (Haşlanmış olması protein emilimi için en iyisidir).
- **İsteğe Bağlı:** 2-3 yemek kaşığı Yulaf (Daha uzun süre tok tutması için).
- **Hazırlanış:** Tüm malzemeleri blend geçir ve pürüzsüz olana kadar karıştırıp afiyetle iç!

HOŞ GELDİN

Sevgili Yunuscan,

Henüz **15 yaşında** olmana rağmen sergilediğin bu ciddiyet, beslenme düzenine gösterdiğin özen ve spor disiplini gerçekten **takdire şayan**. 195 cm boyun ve sahip olduğun genetik avantajla, bu disiplini birleştirdiğinde ortaya çıkacak sonuç sadece "iyi bir fizik" değil, gerçek bir **sporcu karakteri** olacaktır.

Şunu bilmelisin ki; bu zorlu ama bir o kadar da keyifli süreçte **sonuna kadar senin destekçiniz**. Her antrenmanında, her öğününde ve attığın her adımda yanındayız. 6 aylık

kürek geçmişinden gelen o sarsılmaz kondisyonu şimdi spor salonunda estetik bir sanat eserine dönüştürme vakti!

"Genetik seni başlatır, disiplin bitiş çizgisine ulaştırır."

Aramıza hoş geldin Yunuscan! Potansiyelinin farkındayız ve neler başarabileceğini görmek için sabırsızlanıyoruz.