

Gün 1

Kahvaltı (08.30) (~760 kcal | 37P | 70KH | 18Y)

- 60 g yulaf ezmesi
- 1 orta boy muz
- 20 g çiğ karışık kuruyemiş (fındık, badem, ceviz)
- 15 g kuru meyve (üzüm, kayısı, hurma vb.)
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı keçiyoynuzu unu
- 3 adet haşlanmış yumurta
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- **Kahve veya şekersiz çay**

Ara Öğün (15.00)

- 200 g elma dilimleri

Akşam (19.00) (~770 kcal | 53P | 60KH | 20Y)

- 300 g yağsız dana biftek (ızgara)
- 80 g çiğ basmati pirinç (haşlanmış ~240 g)
- Buharda brokoli + kabak + havuç
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 200 g armut dilimleri

Gün 2

Kahvaltı (08.30) (~750 kcal | 36P | 68KH | 19Y)

- 60 g yulaf ezmesi
- 1 orta boy elma rendelenmiş
- 20 g çiğ karışık kuruyemiş
- 15 g kuru meyve
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı keçiyoynuzu unu
- 3 adet haşlanmış yumurta
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- **Kahve veya şekersiz çay**

Ara Öğün (15.00)

- 200 g muz dilimleri

Akşam (19.00) (~760 kcal | 54P | 64KH | 18Y)

- 300 g ızgara tavuk göğsü
- 70 g çiğ karabuğday (haşlanmış ~210 g)
- Buharda kuşkonmaz + kabak + havuç
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 200 g armut dilimleri

Gün 3

Kahvaltı (08.30) (~755 kcal | 38P | 69KH | 18Y)

- 60 g yulaf ezmesi

- 1 orta boy armut rendelenmiş
- 20 g çiğ karışık kuruyemiş
- 15 g kuru meyve
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı keçiboynuzu unu
- 3 adet haşlanmış yumurta
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- **Kahve veya şekersiz çay**

Ara Öğün (15.00)

- 200 g karpuz dilimleri

Akşam (19.00) (~770 kcal | 54P | 64KH | 18Y)

- 300 g ızgara hindi göğsü
- 70 g çiğ kinoa (haşlanmış ~210 g)
- Buharda brokoli + kabak + biber
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 200 g elma dilimleri