

Ad Soyad: Elzem Aktaş

Yaş / Boy / Kilo: 31 / 170 cm / 56 kg

- **Kahvaltı:** 08:00 (hafta içi)
- **Öğle:** 13:00
- **Antrenman Öncesi:** 17:00
- **Akşam:** 19:30 – 20:00

 **KAHVALTI (08:00)**

OPSİYON 1

- 2 tam yumurta
- 1 dilim tam buğday ekmeği
- 5–6 zeytin
- Salatalık + yeşillik

 ~380 kcal

OPSİYON 2

- 1 kase yoğurt (200 g)
- 1 yemek kaşığı chia veya keten
- 6–8 çiğ badem

 ~350 kcal

 **ÖĞLE YEMEĞİ (13:00)**

OPSİYON 1

- 120 g tavuk göğüs
- 4 yemek kaşığı basmati pirinç
- Bol salata (zeytinyağı **1 tatlı kaşığı**)

 ~450 kcal

OPSİYON 2

- 120 g hindi / balık
- 1 küçük haşlanmış patates
- Yoğurt (100 g)

 ~430 kcal

⚠ *Çiğ soğan & sarımsak YOK*

⚡ ANTRENMAN ÖNCESİ (17:00)

OPSİYON 1

- ½ muz
- 1 fincan sade Türk kahvesi

 ~100 kcal

OPSİYON 2

- 1 elma
- 6–7 badem

 ~140 kcal

🍴 AKŞAM YEMEĞİ (19:30–20:00)

OPSİYON 1

- 120 g tavuk / balık
- Kabak, brokoli veya yeşil sebze
- 3 yemek kaşığı basmati pirinç

 ~420 kcal

OPSİYON 2

- 2 yumurta omlet
- Sebze sote

- 1 kase yoğurt



~400 kcal

🌙 GECE (İHTİYAÇ OLURSA)

- 1 kase yoğurt + tarçın



~120 kcal

🚫 YASAK / SINIRLI

- ✗ Şekerli içecek
- ✗ Paketli atıştırmalık
- ✗ Bal – pekmez – yulaf
- ✗ Geç saatte meyve



KOÇ NOTU

“Kilo zaten ideal.

Bu program **yağı yakar, şişkinliği indirir,**
karın bölgesini netleştirir.

Tartıya değil aynaya bak.”