



7 dakika

320 KCAL
10g PROTEİN
45g KARB
9g YAĞ

Meyveli Yulaf

Malzemeler

- 5 yk Yulaf
- 1 su bardağı Süt
- 1 adet Muz
- 1 tk Chia Tohumu

Hazırlanışı

Süt ve yulafı küçük bir tencerede pişirin. Kivam aldıktan sonra kaseye alın. Dilimlenmiş muz, bal ve chia tohumu ile süsleyin.



10 dakika



160 KCAL
21g PROTEİN
4g KARB
5g YAĞ

Sebzeli Omlet

Malzemeler

- 2 adet Yumurta
- İstediğiniz Sebzeler
- 1 çk Zeytinyağı

Hazırlanışı

Sebzeleri küçük küçük doğrayıp zeytinyağında soteleyin. Ardından yumurta beyazlarını ekleyin ve kısık ateşte pişirin.



5 dakika

250 KCAL
7g PROTEİN
22g KARB
13g YAĞ

Fıstık Ezmeli Muzlu Tost

Malzemeler

- 1 dilim Buğday Ekmeği
- 1 yk Şekersiz Fıstık Ezmesi
- 1/2 Muz

Hazırlanışı

Tostun üzerine fıstık ezmesini sürün, muz dilimleri yerleştirin. İsteğe göre tarçın serpebilirsiniz.

3



300 KCAL
25g PROTEİN
20g KARB
8g YAĞ

Proteinli Smoothie

Malzemeler

- 1 ölçükk whey Protein
- 1 sb Yaban Mersini
- 1 çb Süt
- Üzeri için Granola ya
da Hindistan Cevizi

Hazırlanışı

Tüm malzemeleri blenderda karıştırın.
Kaseye alın, üzerine granola ve hindistan
cevizi serpin.