

A decorative border of olive branches with green olives and detailed leaves surrounds the central text. The branches are drawn in a sketchy, line-art style with some olives filled in a solid green color.

KEREM KARATAŞ

20 NİSAN 2023

SU İÇMEYİ UNUTMAYALIM !

“Yapabileceklerinizi en iyi siz bilebilirsiniz”

Öğle(11:00-12: 00 arası)

ALTERNATİF 1

300 gram ızgara tavuk/200 gram dana eti/300 gram kılçıksız balıketi/200 gram lor peyniri
6 yemek kaşığı silme tam buğday makarna/pirinç pilavı (165 gram) VEYA 2 ince dilim tam buğday ekmeği (50 gram) /4 adet etimek/1 orta boy haşlanmış patates (200 gram)
6 yemek kaşığı sote sebze (150 gram)

ALTERNATİF 2

8 yemek kaşığı kurubaklagil yemeği (250 gram)
6 yemek kaşığı silme tam buğday makarna/pirinç pilavı (165 gram) VEYA 2 ince dilim tam buğday ekmeği (50 gram) /4 adet etimek/1 orta boy haşlanmış patates (200 gram)



YAĞMUR ÖLMEZ
DİYETİSYEN

İkinci Ana Öğünü

ALTERNATİF 1

1 yemek kaşığı fıstık ezmesi (20 gram)
8 adet çilek (150 gram)
10 gram kreatin + 1 ölçek whey tozu
Kıvam verecek kadar su
(smoothie hazırlayalım)

ALTERNATİF 2

2 yemek kaşığı yulaf ezmesi (20 gram)
200 ml yağsız süt
10 gram kreatin + 1 ölçek whey tozu
1 adet anamur muz

Ara öğün(15:00-16:30)

Yağmurun Elinden Tahinli Kek (1/24)
200 ml protein süt (1 ölçek protein tozu + 200 ml süt)

ALTERNATİF 2

Yağmurun Muzlu Pancake 'i (1/2) + 1 tatlı kaşığı bal
+ 2 tam ceviz içi + (1 ölçek protein tozu + 200 ml
süt)

ALTERNATİF 3

1 adet protein bar (45 gram)



YAĞMUR ÖLMEZ
DİYETİSYEN

Akşam (saat:19:00-19:30)

8 adet köfte büyüklüğünde et(250 gram)/ 3 el ayası kadar hindi göğüs eti (350 gram) /1 orta kılçıksız balık(300 gram)/4 ince dilim dana biftek(350 gram) (haftada 1 gün limitsiz ızgara veya fırında pişmiş balık yiyebilirsiniz)

6 yemek kaşığı silme tam buğday makarna/pirinç pilavı (165 gram) VEYA 2 ince dilim tam buğday ekmeği (50 gram) /4 adet etimek/1 orta boy haşlanmış patates (200 gram)

6 yemek kaşığı sote sebze (150 gram)

ALTERNATİF 2

12 yemek kaşığı kurubaklagil yemeği (400 gram)
6 yemek kaşığı silme tam buğday makarna/pirinç pilavı (165 gram) VEYA 2 ince dilim tam buğday ekmeği (50 gram) /4 adet etimek/1 orta boy haşlanmış patates (200 gram)

Gece

1 adet yeşil elma (140 gram)
3 tatlı kaşığı fıstık ezmesi (40 gram)



YAĞMUR ÖLMEZ
DİYETİSYEN