

#### <u>Sabah</u>

1adet Anamur muzu/100 gram üzüm +100 ml badem sütü + whey proteini (+ 1 ölçek)

# Öğle ALTERNATİF 1

8 yemek kaşığı kurubaklagil yemeği (250 gram)
4 yemek kaşığı yoğurt (200 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)

### **ALTERNATIF 2**

1 porsiyon hindili avokadolu sandwich ALTERNATİF 3

## İkindi Ana Öğünü ALTERNATİF 1

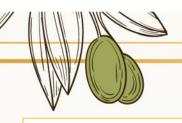
1 yemek kaşığı fıstık ezmesi (20 gram)
8 adet çilek
10 gram kreatin + 1 ölçek whey tozu
Kıvam verecek kadar su
(smoothie hazırlayalım)

### **ALTERNATIF 2**

2 yemek kaşığı yulaf ezmesi (20 gram) 200 ml yağsız süt 10 gram kreatin + 1 ölçek whey tozu 1 adet anamur muzu (85 gram)









500 ml çikolatalı süt + 1 adet protein bar

#### **ALTERNATIF 2**

2 ince dilim tam taneli ekmek 2 ince dilim (40 gram) kaşar peyniri 2 tam ceviz içi

2 ince dilim hindi füme + 2 adet yumurta

# Akşam (saat:19:00-19:30) 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)

### **ALTERNATIF 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)

### <u>Gece</u>

Yağmurun Elinden Porrigde (yulafla yapılabilir)



