



KEREM KARATAŞ

9 MAYIS 2023 – ilk 3 günlük program

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

6 yemek kaşığı sote sebze (150 gram) – havuç, mısır, taze fasulye, bezelye, patates içermemeli.

Ara öğün (13:30-14:00)

Yağmurun Elinden Labneli Protein Pudding (1/2)

ALTERNATİF 2

200 ml badem sütü + 2 yemek kaşığı chia tohumu+ 12-18 adet çilek + 2 tam ceviz içi

Ara öğün (15:30-16:00)

1 yemek kaşığı fıstık ezmesi (20 gram)

8 adet çilek (150 gram)

1 ölçek whey tozu

Kıvam verecek kadar su
(smoothie hazırlayalım)



YAĞMUR ÖLMEZ
DİYETİSYEN

İkindi Ana Öğünü

1 adet kabak rendesi (+1 yemek kaşığı zeytinyağı) +
2 yemek kaşığı labne (30 gram) + 2 adet yumurta
beraber pişirelim. + 5-6 adet zeytin

ALTERNATİF 2

1 adet yumurta /2 ince dilim hindi füme
3 ince dilim beyaz peynir
2 tam ceviz içi + 5-6 adet zeytin

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 sote sebze (150 gram) – havuç, mısır,
taze fasulye, bezelye, patates içermemeli

Gece

2 avuç içi kadar kuruyemiş (leblebi ve mısır
olmamalı)



YAĞMUR ÖLMEZ
DİYETİSYEN