

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

19 NİSAN 2023

SU İÇMEYİ UNUTMAYALIM !

“Yapabileceklerinizi en iyi siz bilebilirsiniz”

Sabah

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)

ALTERNATİF 2

1 porsiyon hindili avokadolu sandwich
ALTERNATİF 3

İkinci 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)

ALTERNATİF 2

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

Ara öğün (koşu sonrası)

500 ml çikolatalı süt + 1 adet protein bar

ALTERNATİF 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)

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)

Gece

Yağmurun Elinden Porrigde (yulafla yapılabilir)



YAĞMUR ÖLMEZ
DİYETİSYEN