

250 - 300 kkal Ek Yaparak Kilo Alma

Kahvaltı:

- 1-2 yumurtalı tereyağlı kaşarlı omlet
- 8-10 adet zeytin
- 2 tatlı kaşığı fıstık/fındık ezmesi
- 1 yemek kaşığı bal
- 1 tatlı kaşığı kaymak
- 2 kibrit kutusu kadar ezine/tulum peyniri
- 1 bardak taze sıkılmış meyve suyu
- Az miktarda söğüş sebze
- 2 dilim kızarmış tam tahıllı ekmek

Öğle:

- 100-150 gram tavuk veya köfte
- 9 kaşık tereyağlı pirinç pilavı
- 4 kaşık tam yağlı yoğurt
- Zeytinyağlı mevsim salata
- 1 dilim kızarmış ekmek

Ara Öğün:

- 1 avuç kuru üzüm
- 1 Adet Meyve

Akşam:

- 1 orta boy pizza

- 1 bardak taze sıkılmış meyve suyu
- Zeytinyağlı mevsim salata
- Kuşluk/İkindi
- 1 avuç kuruyemiş
- 2 porsiyon meyve
- 1 bardak tam yağlı süt

Gece:

- Smoothie
- 1 porsiyon tatlı

Smoothie ve tatılar yemeklerden sonra tercih edilmelidir*