

1 Haftalık Beslenme Planı (Güncellenmiş Spor Saatleri)

Pazartesi

11:00	Kahvaltı	2 haşlanmış yumurta, 1 dilim beyaz peynir, 1-2 dilim tam buğday ekmeği, 5 zeytin, domates-salatalık
14:00	Ara Öğün	1 orta boy elma + 10 badem
15:30	Öğle	6 yemek kaşığı bulgur + tavuk sote (120g) + yoğurt + mevsim salata
18:30	Ara Öğün	1 fincan şekerless Türk kahvesi + 1 Eti Form
21:00	Akşam	Sebzeli fırın somon (120g) + haşlanmış brokoli + 1 dilim ekmek
00:00	Gece Atıştırması	1 küçük kase kefir + 1 tatlı kaşığı yulaf

Salı (Spor)

11:00	Kahvaltı	40 gr yulaf + 200 ml süt + 1 tk fıstık ezmesi + tarçın
14:00	Ara Öğün	1 armut + 1 fincan yeşil çay
16:30	Öğle	5 yemek kaşığı pilav + ızgara tavuk (120g) + cacık + salata
12:30-13:30	Spor	Fitness
18:00	Ara Öğün	1 muz + 1 haşlanmış yumurta
20:30	Akşam	Sebze yemeği + yoğurt + 1 dilim ekmek
00:00	Gece Atıştırması	1 avuç leblebi

Çarşamba

11:00	Kahvaltı	1 haşlanmış patates + 1 dilim peynir + 1 yumurta + salatalık
14:00	Ara Öğün	1 avuç fındık + 1 fincan kahve
15:30	Öğle	Kıymalı kabak yemeği + bulgur pilavı (5 kaşık) + yoğurt
18:00	Ara Öğün	1 portakal + 1 küçük kare bitter çikolata
21:00	Akşam	Izgara tavuk salata + 1 dilim ekmek
00:30	Gece Atıştırması	1 bardak süt + 1 kuru kayısı

Perşembe (Spor)

11:00	Kahvaltı	2 yumurta omlet + 1 dilim tam buğday ekmeği + 5 zeytin + yeşillik
14:00	Ara Öğün	1 muz
16:30	Öğle	Makarna (5 kaşık, kepekli) + ızgara köfte (2 adet) + ayran

12:30-13:30	Spor	Fitness
18:00	Ara Öğün	1 küçük smoothie (muz+yulaf+süt)
20:30	Akşam	Zeytinyağlı taze fasulye + yoğurt + 1 dilim ekmek
00:00	Gece Atıştırması	1 adet eti form

Cuma

11:00	Kahvaltı	Tahıllı ekmek (2 dilim) + 1 dilim peynir + 1 yumurta + salatalık
14:00	Ara Öğün	1 kivi + 10 badem
15:30	Öğle	Fırında tavuk + patates + yoğurt + salata
18:00	Ara Öğün	1 kahve + 1 adet şekeriz kraker
21:00	Akşam	Mercimek çorbası + sebzeli omlet + 1 dilim ekmek
00:30	Gece Atıştırması	1 bardak süt + 1 ceviz

Cumartesi (Spor)

11:00	Kahvaltı	1 kase liflif + süt + 1 çay kaşığı bal + muz dilimleri
14:00	Ara Öğün	1 yumurta + 1 elma
16:30	Öğle	Kuru fasulye + bulgur pilavı + yoğurt
12:30-13:30	Spor	Fitness
18:00	Ara Öğün	1 küçük smoothie + 3 ceviz
20:30	Akşam	Balık ızgara + sebze + 1 dilim ekmek
00:00	Gece Atıştırması	1 kase kefir + 1 dilim muz

Pazar

11:30	Kahvaltı	Menemen (1 yumurta) + 1 dilim peynir + 1 dilim ekmek + 5 zeytin + domates-salatalık
14:00	Ara Öğün	1 dilim karpuz + 1 parça beyaz peynir
15:30	Öğle	Izgara köfte + yoğurt + salata + ekmek
18:00	Ara Öğün	1 kahve + 3 hurma
21:00	Akşam	Sebzeli makarna + cacık + yeşil salata
00:30	Gece Atıştırması	1 bardak süt + fındık ezmesi kraker