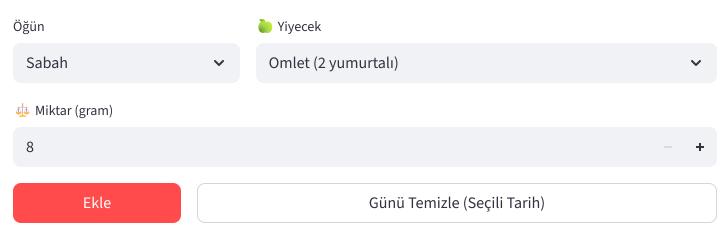


🥯 Akıllı Beslenme Asistanı

III Tarih 2025/08/21

+ Öğüne Yemek Ekle



Sabah

Yemek	Gram	Kalori	Protein	Karb.	Yağ	Sil
Omlet (2 yumurtalı)	8 g	16.8	1.1	0.1	1.3	



17	1.1	0.1	1.3
Kalori (kcal)	Protein (g)	Karb. (g)	Yag (g)

Beslenmeni Değerlendir

Değerlendir

Günlük beslenme verilerine göre, kalori alımınız son derece düşük ve makro besin dengesi de oldukça dengesiz. İşte hızlı bir değerlendirme ve öneriler:

Değerlendirme:

- Kalori: 17 kcal, günlük ihtiyaçların çok altında. Enerji eksikliği hissedebilirsiniz.
- **Protein:** 1.1 g, kas sağlığı ve genel vücut fonksiyonları için yetersiz. Günde en az 45-60 g protein almanız önerilir.
- **Karbonhidrat:** 0.1 g, enerji ihtiyacınızı karşılamak için düşük. En az 130 g karbonhidrat almanız tavsiye edilir.
- Yağ: 1.3 g, sağlıklı yağlar almadığınız için vitamin emilimi zayıf kalır. Günde 20-35 g sağlıklı yağ önerilir.

Öneriler:

- 1. Kalori Alımını Artırın: Günde en az 1200-1500 kalori almayı hedefleyin.
- 2. **Protein Kaynakları Ekleyin:** Yumurta, tavuk, balık, baklagiller gibi protein kaynaklarını diyetinize dahil edin.
- 3. Karbonhidrat Seçin: Tam tahıllı ekmek, meyve ve sebzeler ekleyin. Enerji seviyenizi yükseltir.
- 4. Sağlıklı Yağlar: Avokado, zeytinyağı ve kuruyemişler gibi sağlıklı yağ kaynakları ekleyin.

Motivasyon:

Unutmayın, sağlıklı bir beslenme düzeni, hem bedeninize enerji verir hem de zihinsel sağlığınızı destekler. Küçük adımlarla başlayarak, sağlıklı seçimlerle hedeflerinize ulaşabilirsiniz. Hedeflerinizi belirleyin ve onları başarmak için adım atın!

i İpuçları

SAĞLIKLI GÜNLER DİLERİZ:)

localhost:8501 2/3

localhost:8501 3/3