



Akıllı Beslenme Asistanı

Tarih

2025/08/21

+ Öğüne Yemek Ekle

Öğün

Yiyecek

Sabah



Omlet (2 yumurtalı)



Miktar (gram)

8



Ekle

Günü Temizle (Seçili Tarih)



Sabah

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



Günlük Toplam

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

© 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!

▼  İpuçları

SAĞLIKLI GÜNLER DİLERİZ :)

