

7 GÜNLÜK YÜKSEK PROTEİNLİ SPORCU BESLENME PLANI

Günlük 1500 Kcal - 150 g Protein
Hedefli

@GUNEYCOOKS



Bu haftalık beslenme planı, günlük yaklaşık 1500 kalori alımını hedefleyen ve yüksek protein, orta karbonhidrat ve düşük yağ oranına sahip bir diyet programı sunmaktadır. Her gün için önerilen öğünler, protein, karbonhidrat ve yağ makro oranları ile birlikte verilmiştir.



GÜN 1

Kahvaltı

- 2 tam yumurta omlet
- 1 dilim tam buğday ekmeğ
- 1 küçük elma 🍏

Öğle

- 200 g tavuk göğsü
- 150 g pişmiş basmati pirinç
- Salata + 1 çay kaşığı zeytinyağı

Ara Öğün

- 1 ölçek whey
- 1 muz 🍌

Akşam

- 170 g az yağlı dana kıyma
- Sebze

Gece

- 100 g lor veya 200 g yoğurt (opsiyonel)

Toplam:

- 🔥 ≈ 1500 kcal
- 💪 ≈ 150–155 g Protein
- 🍞 ≈ 150 g KH
- 🥄 ≈ 40 g Yağ
- **Makro Oranı:** %40 P | %40 KH | %20 Y



GÜN 2

Kahvaltı

- 200 g yoğurt
- 40 g yulaf
- 1 muz 🍌

Öğle

- 1 kutu light ton balığı
- 120 g pişmiş basmati pirinç
- Salata + 1 çay kaşığı zeytinyağı

Ara Öğün

- 1 ölçek whey
- 1 elma 🍏

Akşam

- 200 g tavuk göğsü
- 60 g (çiğ) makarna ($\approx$ 180 g pişmiş)

Gece

- 2 tam yumurta (haşlanmış)

Toplam:

- 🔥 $\approx$ 1480–1520 kcal
- 💪 $\approx$ 145–150 g Protein
- 🍞 $\approx$ 160 g KH
- 🧈 $\approx$ 38 g Yağ
- **Makro Oranı:** %39 P | %42 KH | %19 Y



GÜN 3

Kahvaltı

- 2 tam yumurta
- 1 dilim tam buğday ekmeği
- 1 portakal 🍊

Öğle

- 200 g tavuk göğsü
- 150 g pişmiş basmati pirinç
- Salata + 1 çay kaşığı zeytinyağı

Ara Öğün

- 1 ölçek whey

Akşam

- 180 g az yağlı dana kıyma
- Sebze

Gece

- 200 g yoğurt

Toplam:

- 🔥 $\approx$ 1500 kcal
- 💪 $\approx$ 150–155 g Protein
- 🍞 $\approx$ 145 g KH
- 🥛 $\approx$ 40 g Yağ
- **Makro Oranı:** %41 P | %39 KH | %20 Y



GÜN 4

Kahvaltı

- 200 g yoğurt
- 40 g yulaf
- 1 elma 🍏

Öğle

- 170 g az yağlı dana kıyma
- 60 g (çiğ) makarna ($\approx$ 180 g pişmiş)

Ara Öğün

- 1 ölçek whey

Akşam

- 200 g tavuk göğsü
- Salata + 1 çay kaşığı zeytinyağı

Gece

- 2 tam yumurta

Toplam:

- 🔥 $\approx$ 1500 kcal
- 💪 $\approx$ 145–150 g Protein
- 🍞 $\approx$ 155 g KH

- 🍳 ≈ 40 g Yağ
- **Makro Oranı:** %39 P | %41 KH | %20 Y

📅 GÜN 5

Kahvaltı

- 2 tam yumurta
- 1 dilim tam buğday ekmek
- 1 muz 🍌

Öğle

- 1 kutu light ton balığı
- 150 g pişmiş basmati pirinç
- Salata + 1 çay kaşığı zeytinyağı

Ara Öğün

- 1 ölçek whey

Akşam

- 220 g tavuk göğsü
- Sebze

Gece

- 200 g yoğurt

Toplam:

- 🔥 ≈ 1480–1500 kcal
- 💪 ≈ 150–155 g Protein
- 🍞 ≈ 140 g KH
- 🍳 ≈ 38–40 g Yağ
- **Makro Oranı:** %42 P | %38 KH | %20 Y

📅 GÜN 6

Kahvaltı

- 200 g yoğurt
- 40 g yulaf
- 1 portakal 🍊

Öğle

- 200 g tavuk göğsü
- 120 g pişmiş basmati pirinç

- Salata + 1 ay kaşığı zeytinyağı

Ara Öğün

- 1 ölçek whey

Akşam

- 180 g az yağlı dana kıyma
- 50 g (ię) makarna (≈ 150 g pişmiş)

Gece

- 2 tam yumurta

Toplam:

- 🔥 ≈ 1500 kcal
- 💪 ≈ 145–150 g Protein
- 🍞 ≈ 155 g KH
- 🍋 ≈ 40 g Yağ
- **Makro Oranı:** %39 P | %41 KH | %20 Y



GÜN 7

Kahvaltı

- 2 tam yumurta
- 1 dilim tam buğday ekmek
- 1 elma 🍏

Öğle

- 1 kutu light ton balığı
- 150 g pişmiş basmati pirinç
- Salata + 1 ay kaşığı zeytinyağı

Ara Öğün

- 1 ölçek whey
- 1 muz 🍌

Akşam

- 200 g tavuk göğsü
- Sebze

Gece

- 200 g yoğurt

Toplam:

- 🔥 ≈ 1500 kcal
- 💪 ≈ 150 g Protein
- 🍞 ≈ 150 g KH
- 🧈 ≈ 40 g Yağ
- **Makro Oranı:** %40 P | %40 KH | %20 Y

Bu plan, dengeli bir diyet uygulamak isteyenler için ideal bir başlangıç noktası olabilir. Her öğünde önerilen yiyecekler, günlük enerji ve makro besin ihtiyaçlarını karşılarken, çeşitli besinlerle sağlıklı bir şekilde beslenmeyi amaçlar.