

7 GÜNLÜK YÜKSEK PROTEİNLİ SPORCU BESLENME PLANI

Günlük 3200 Kcal - 200 g Protein
Hedefli (BULK)

@GUNEYCOOKS



Bu haftalık yeme planı, günlük kalori ve makro besin ihtiyaçlarını karşılayarak dengeli bir beslenme düzeni sunar. Her gün, protein, karbonhidrat ve yağ oranları dikkatlice ayarlanmıştır. İşte günlere göre detaylı plan:



GÜN 1

Kahvaltı:

- 4 tam yumurta omlet
- 3 dilim tam buğday ekme
- 1 muz 🍌

Öğle:

- 300 g tavuk göğsü
- 300 g pişmiş basmati pirinç
- Salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Ara:

- 2 ölçek whey
- 1 elma 🍏

Akşam:

- 250 g az yağlı dana kıyma
- 120 g (çiğ) makarna

Gece:

- 300 g yoğurt

Toplam:

- 🔥 ≈ 3200 kcal
- 💪 ≈ 200–210 g Protein
- 🍞 ≈ 400 g Karbonhidrat
- 🛖 ≈ 90 g Yağ



GÜN 2

Kahvaltı:

- 300 g yoğurt
- 80 g yulaf
- 1 muz 🍌

Öğle:

- 2 kutu light ton balığı
- 300 g pişmiş basmati pirinç
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Ara:

- 2 ölçek whey
- 1 elma 🍏

Akşam:

- 350 g tavuk göğsü
- 100 g (çiğ) makarna

Gece:

- 4 tam yumurta

Toplam:

- 🔥 ≈ 3150–3250 kcal
- 💪 ≈ 195–205 g Protein
- 🍞 ≈ 410 g Karbonhidrat
- 🧈 ≈ 85–90 g Yağ



GÜN 3

Kahvaltı:

- 4 tam yumurta
- 3 dilim tam buğday ekmek
- 1 portakal 🍊

Öğle:

- 350 g tavuk göğsü
- 300 g pişmiş basmati pirinç
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Ara:

- 2 ölçek whey

Akşam:

- 250 g az yağlı dana kıyma
- Sebze

Gece:

- 300 g yoğurt + 1 muz

Toplam:

- 🔥 ≈ 3200 kcal
- 💪 ≈ 200 g Protein
- 🍞 ≈ 390–400 g Karbonhidrat
- 🧈 ≈ 90 g Yağ



GÜN 4

Kahvaltı:

- 300 g yoğurt
- 80 g yulaf
- 1 elma 🍏

Öğle:

- 250 g az yağlı dana kıyma
- 120 g (çiğ) makarna

Ara:

- 2 ölçek whey

Akşam:

- 350 g tavuk göğsü
- 250 g pişmiş basmati pirinç
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Gece:

- 4 tam yumurta

Toplam:

- 🔥 ≈ 3200 kcal
- 💪 ≈ 200–205 g Protein
- 🍞 ≈ 400 g Karbonhidrat
- 🧈 ≈ 90 g Yağ



GÜN 5

Kahvaltı:

- 4 tam yumurta
- 3 dilim tam buğday ekmek
- 1 muz 🍌

Öğle:

- 2 kutu light ton balığı
- 300 g pişmiş basmati pirinç
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Ara:

- 2 ölçek whey

Akşam:

- 350 g tavuk göğsü
- Sebze

Gece:

- 300 g yoğurt + 1 elma

Toplam:

- 🔥 ≈ 3150–3200 kcal
- 💪 ≈ 195–200 g Protein
- 🍞 ≈ 380–390 g Karbonhidrat
- 🧈 ≈ 85–90 g Yağ



GÜN 6

Kahvaltı:

- 300 g yoğurt
- 80 g yulaf
- 1 portakal 🍊

Öğle:

- 350 g tavuk göğsü
- 300 g pişmiş basmati pirinç
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Ara:

- 2 ölçek whey

Akşam:

- 250 g az yağlı dana kıyma
- 100 g (çiğ) makarna

Gece:

- 4 tam yumurta

Toplam:

- 🔥 ≈ 3200–3250 kcal
- 💪 ≈ 200–205 g Protein
- 🍞 ≈ 410 g Karbonhidrat
- 🧈 ≈ 90 g Yağ



GÜN 7

Kahvaltı:

- 4 tam yumurta
- 3 dilim tam buğday ekmek
- 1 elma 🍏

Öğle:

- 2 kutu light ton balığı
- 300 g pişmiş basmati pirinç
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Ara:

- 2 ölçek whey
- 1 muz 🍌

Akşam:

- 350 g tavuk göğsü
- 120 g (çiğ) makarna

Gece:

- 300 g yoğurt

Toplam:

- 🔥 ≈ 3200 kcal
- 💪 ≈ 200 g Protein
- 🍞 ≈ 400 g Karbonhidrat
- 🧈 ≈ 90 g Yağ

Bu plan, enerji seviyenizi yüksek tutarken kas gelişimini desteklemek için optimize edilmiştir. Her bir öğün, ihtiyacınız olan makro besinleri dengeli bir şekilde sağlar.