

7 GÜNLÜK YÜKSEK PROTEİNLİ SPORCU BESLENME PLANI

Günlük 1000 Kcal - 100 g Protein
Hedefli

@GUNEYCOOKS



Bu haftalık beslenme planı, günlük olarak yaklaşık 1000 kalori alımına odaklanarak protein, karbonhidrat ve yağ oranlarını dengeli bir şekilde sunmayı hedeflemektedir. Her gün farklı yiyecek kombinasyonları ile besin çeşitliliği sağlanmaktadır. İşte detaylı beslenme planı:



GÜN 1

- **Kahvaltı**
 - 2 tam yumurta
 - 1 küçük elma 🍏
- **Öğle**
 - 180 g tavuk göğsü
 - 100 g pişmiş basmati pirinç
 - Salata (yağsız)
- **Ara Öğün**
 - 1 ölçek whey
- **Akşam**
 - 150 g az yağlı dana kıyma
 - Sebze

Toplam:

- 🔥 ≈ 1000 kcal
- 💪 ≈ 105 g Protein
- 🍞 ≈ 85 g Karbonhidrat
- 🥑 ≈ 30 g Yağ
- **Makro Oranı:** %42 Protein | %34 Karbonhidrat | %24 Yağ



GÜN 2

- **Kahvaltı**
 - 200 g yoğurt
 - 1 muz 🍌
- **Öğle**
 - 1 kutu light ton balığı
 - 100 g pişmiş basmati pirinç
 - Salata
- **Ara Öğün**

- 1 ölçek whey
- **Akşam**
 - 200 g tavuk göğsü
 - Sebze

Toplam:

- 🔥 ≈ 980–1020 kcal
- 💪 ≈ 100–105 g Protein
- 🍞 ≈ 95 g Karbonhidrat
- 🧈 ≈ 25 g Yağ
- **Makro Oranı:** %41 Protein | %38 Karbonhidrat | %21 Yağ



GÜN 3

- **Kahvaltı**
 - 2 tam yumurta
 - 1 dilim tam buğday ekmek
- **Öğle**
 - 180 g tavuk göğsü
 - 120 g pişmiş basmati pirinç
- **Ara Öğün**
 - 1 ölçek whey
- **Akşam**
 - 150 g az yağlı dana kıyma
 - Sebze

Toplam:

- 🔥 ≈ 1000 kcal
- 💪 ≈ 100 g Protein
- 🍞 ≈ 90 g Karbonhidrat
- 🧈 ≈ 30 g Yağ
- **Makro Oranı:** %40 Protein | %36 Karbonhidrat | %24 Yağ



GÜN 4

- **Kahvaltı**
 - 200 g yoğurt
 - 1 elma 🍏
- **Öğle**
 - 1 kutu light ton balığı
 - 60 g (çiğ) makarna (≈ 180 g pişmiş)
- **Ara Öğün**
 - 1 ölçek whey
- **Akşam**
 - 180 g tavuk göğsü
 - Sebze

Toplam:

- 🔥 ≈ 1000 kcal
- 💪 ≈ 100–105 g Protein
- 🍞 ≈ 100 g Karbonhidrat
- 🥑 ≈ 25 g Yağ
- **Makro Oranı:** %40 Protein | %40 Karbonhidrat | %20 Yağ



GÜN 5

- **Kahvaltı**
 - 2 tam yumurta
 - 1 küçük muz 🍌
- **Öğle**
 - 180 g tavuk göğsü
 - 100 g pişmiş basmati pirinç
- **Ara Öğün**
 - 1 ölçek whey
- **Akşam**
 - 150 g az yağlı dana kıyma
 - Sebze

Toplam:

- 🔥 ≈ 1000 kcal
- 💪 ≈ 100–105 g Protein
- 🍞 ≈ 90 g Karbonhidrat
- 🥑 ≈ 30 g Yağ
- **Makro Oranı:** %41 Protein | %36 Karbonhidrat | %23 Yağ



GÜN 6

- **Kahvaltı**
 - 200 g yoğurt
 - 40 g yulaf
- **Öğle**
 - 200 g tavuk göğsü
 - Salata
- **Ara Öğün**
 - 1 ölçek whey
- **Akşam**
 - 120 g pişmiş makarna
 - 120 g ton balığı

Toplam:

- 🔥 ≈ 1000 kcal
- 💪 ≈ 100 g Protein

- 🍞 ≈ 100 g Karbonhidrat
- 🥑 ≈ 25 g Yağ
- **Makro Oranı:** %40 Protein | %40 Karbonhidrat | %20 Yağ



GÜN 7

- **Kahvaltı**
 - 2 tam yumurta
 - 1 elma 🍏
- **Öğle**
 - 1 kutu light ton balığı
 - 120 g pişmiş basmati pirinç
- **Ara Öğün**
 - 1 ölçek whey
- **Akşam**
 - 200 g tavuk göğsü
 - Sebze

Toplam:

- 🔥 ≈ 1000 kcal
- 💪 ≈ 100–105 g Protein
- 🍞 ≈ 90–100 g Karbonhidrat
- 🥑 ≈ 25–30 g Yağ
- **Makro Oranı:** %40 Protein | %38 Karbonhidrat | %22 Yağ

Bu plan, günlük ihtiyacınıza uygun bir şekilde modifiye edilebilir. Unutmayın, sağlıklı beslenmenin anahtarı çeşitlilik ve dengedir.