

7 GÜNLÜK YÜKSEK PROTEİNLİ SPORCU BESLENME PLANI

Günlük 2000 Kcal - 200 g Protein
Hedefli

@GUNEYCOOKS



Bu haftalık beslenme planı, dengeli makro besin alımı ve günlük kalori ihtiyacını karşılamak üzere tasarlanmıştır. Plan, protein, karbonhidrat ve yağ dengesini sağlamak amacıyla çeşitli gıdalardan oluşmaktadır.

Gün 1

Kahvaltı:

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

Öğle:

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

Ara:

- 1.5 ölçek whey
- 1 elma 🍏

Akşam:

- 200 g az yağlı dana kıyma
- 100 g (çiğ) makarna (≈ 300 g pişmiş)

Gece:

- 200 g yoğurt veya 100 g lor (opsiyonel)

Toplam (1 gün):

- 🔥 ≈ 2500 kcal
- 💪 ≈ 200–205 g Protein
- 🍞 ≈ 300 g Karbonhidrat
- 🥄 ≈ 65–70 g Yağ
- **Makro Oranı:** %32 Protein | %48 Karbonhidrat | %20 Yağ

Gün 2

Kahvaltı:

- 200 g yoğurt
- 60 g yulaf
- 1 muz 🍌

Öğle:

- 1.5 kutu light ton balığı
- 250 g pişmiş basmati pirinç
- Salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Ara:

- 1.5 ölçek whey
- 1 elma 🍏

Akşam:

- 300 g tavuk göğsü
- 80 g (çiğ) makarna

Gece:

- 3 tam yumurta

Toplam (1 gün):

- 🔥 ≈ 2450–2550 kcal
- 💪 ≈ 195–205 g Protein
- 🍞 ≈ 310 g Karbonhidrat
- 🧈 ≈ 65 g Yağ
- **Makro Oranı:** %31 Protein | %49 Karbonhidrat | %20 Yağ

Gün 3

Kahvaltı:

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

Öğle:

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

Ara:

- 1.5 ölçek whey

Akşam:

- 220 g az yağlı dana kıyma
- Sebze

Gece:

- 200 g yoğurt

Toplam (1 gün):

- 🔥 ≈ 2500 kcal
- 💪 ≈ 200 g Protein
- 🍞 ≈ 280–290 g Karbonhidrat
- 🥄 ≈ 70 g Yağ
- **Makro Oranı:** %32 Protein | %46 Karbonhidrat | %22 Yağ

Gün 4

Kahvaltı:

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

Öğle:

- 220 g az yağlı dana kıyma
- 100 g (çığ) makarna

Ara:

- 1.5 ölçek whey

Akşam:

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

Gece:

- 3 tam yumurta

Toplam (1 gün):

- 🔥 ≈ 2500 kcal
- 💪 ≈ 200 g Protein

- 🍞 ≈ 300 g Karbonhidrat
- 🥛 ≈ 65–70 g Yağ
- **Makro Oranı:** %32 Protein | %48 Karbonhidrat | %20 Yağ

Gün 5

Kahvaltı:

- 3 tam yumurta
- 2 dilim tam buğday ekmeğ
- 1 muz 🍌

Öğle:

- 1.5 kutu light ton balığı
- 250 g pişmiş basmati pirinç
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Ara:

- 1.5 ölçek whey

Akşam:

- 300 g tavuk göğsü
- Sebze

Gece:

- 200 g yoğurt + 1 elma

Toplam (1 gün):

- 🔥 ≈ 2450–2500 kcal
- 💪 ≈ 195–205 g Protein
- 🍞 ≈ 280–290 g Karbonhidrat
- 🥛 ≈ 65 g Yağ
- **Makro Oranı:** %32 Protein | %47 Karbonhidrat | %21 Yağ

Gün 6

Kahvaltı:

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

Öğle:

- 300 g tavuk göğsü

- 250 g pişmiş basmati pirinç
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Ara:

- 1.5 ölçek whey

Akşam:

- 220 g az yağlı dana kıyma
- 80 g (çiğ) makarna

Gece:

- 3 tam yumurta

Toplam (1 gün):

- 🔥 ≈ 2500 kcal
- 💪 ≈ 200 g Protein
- 🍞 ≈ 300 g Karbonhidrat
- 🍋 ≈ 70 g Yağ
- **Makro Oranı:** %32 Protein | %48 Karbonhidrat | %20 Yağ

Gün 7

Kahvaltı:

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

Öğle:

- 1.5 kutu light ton balığı
- 250 g pişmiş basmati pirinç
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Ara:

- 1.5 ölçek whey
- 1 muz 🍌

Akşam:

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

Gece:

- 200 g yoğurt

Toplam (1 gün):

- 🔥 ≈ 2500 kcal
- 💪 ≈ 200 g Protein
- 🍞 ≈ 310 g Karbonhidrat
- 🧈 ≈ 65–70 g Yağ
- **Makro Oranı:** %32 Protein | %48 Karbonhidrat | %20 Yağ

Bu plan, günlük kalori ve makro besin hedefleri gözetilerek düzenlenmiřtir. Kiřisel ihtiyaçlar ve hedefler göz önünde bulundurularak uyarlanabilir.