

7 GÜNLÜK YÜKSEK PROTEİNLİ SPORCU BESLENME PLANI

Günlük 1500 Kcal - 100 g Protein
Hedefli (KETOJENİK)

@GUNEYCOOKS



Haftalık Keto Diyet Planı

Bu haftalık keto diyet planı, düşük karbonhidrat ve yüksek yağ içeriğiyle öne çıkmaktadır. Her gün ortalama 1500 kalori alımı hedeflenmiştir. Bu plan, keto diyetine uygun olarak makro besin oranlarına dikkat edilerek hazırlanmıştır.

Gün 1

Kahvaltı:

- 3 tam yumurta (tereyağında)
- 50 g beyaz peynir
- Salatalık / yeşillik

Öğle Yemeği:

- 180 g somon
- Salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Ara Öğün:

- 20 g badem

Akşam Yemeği:

- 200 g tavuk but (derili)
- Tereyağlı kabak / brokoli (porsiyon kontrollü)

Günlük Toplam:

- Kalori: $\approx$ 1500 kcal
- Protein: $\approx$ 100 g
- Net Karbonhidrat: $\approx$ 15–20 g
- Yağ: $\approx$ 110 g
- Makro Oranı: %27 P | %5 KH | %68 Y

Gün 2

Kahvaltı:

- 3 tam yumurta omlet
- 60 g kaşar

Öğle Yemeği:

- 200 g köfte (%100 et, galeta yok)
- Salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Ara Öğün:

- 20 g ceviz

Akşam Yemeği:

- 180 g tavuk göğsü
- Kremalı mantar (krema + tereyağı)

Günlük Toplam:

- Kalori: $\approx$ 1500 kcal
- Protein: $\approx$ 95–105 g
- Net Karbonhidrat: $\approx$ 15–22 g
- Yağ: $\approx$ 110–115 g
- Makro Oranı: %26 P | %6 KH | %68 Y

Gün 3

Kahvaltı:

- 150 g süzme yoğurt (tam yağlı)
- 20 g fındık

Öğle Yemeği:

- 200 g dana antrikot
- Tereyağlı brokoli (abartmadan)

Ara Öğün:

- 30 g kaşar

Akşam Yemeği:

- 180 g somon
- Avokadolu salata ($\frac{1}{2}$ avokado + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Günlük Toplam:

- Kalori: $\approx$ 1500 kcal
- Protein: $\approx$ 100 g

- Net Karbonhidrat: $\approx$ 12–18 g
- Yağ: $\approx$ 115 g
- Makro Oranı: %27 P | %4 KH | %69 Y



Gün 4

Kahvaltı:

- 3 tam yumurta
- 50 g beyaz peynir

Öğle Yemeği:

- 200 g tavuk but (derili)
- Salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Ara Öğün:

- 20 g badem

Akşam Yemeği:

- 200 g dana kıyma (sote/köfte)
- Tereyağlı kabak

Günlük Toplam:

- Kalori: $\approx$ 1500 kcal
- Protein: $\approx$ 100 g
- Net Karbonhidrat: $\approx$ 15–20 g
- Yağ: $\approx$ 110–115 g
- Makro Oranı: %26 P | %5 KH | %69 Y



Gün 5

Kahvaltı:

- 3 tam yumurta omlet
- 60 g kaşar

Öğle Yemeği:

- 200 g somon
- Salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Ara Öğün:

- 20 g ceviz

Akşam Yemeği:

- 200 g tavuk göğsü
- Kremalı brokoli (porsiyon kontrollü)

Günlük Toplam:

- Kalori: $\approx$ 1500 kcal
- Protein: $\approx$ 95–105 g
- Net Karbonhidrat: $\approx$ 12–20 g
- Yağ: $\approx$ 110 g
- Makro Oranı: %26 P | %5 KH | %69 Y



Gün 6

Kahvaltı:

- 150 g süzme yoğurt (tam yağlı)
- 20 g fındık

Öğle Yemeği:

- 200 g köfte (%100 et)
- Salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Ara Öğün:

- 30 g kaşar

Akşam Yemeği:

- 200 g tavuk but (derili)
- Tereyağlı mantar

Günlük Toplam:

- Kalori: $\approx$ 1500 kcal
- Protein: $\approx$ 95–105 g
- Net Karbonhidrat: $\approx$ 12–18 g
- Yağ: $\approx$ 115 g
- Makro Oranı: %26 P | %4 KH | %70 Y



Gün 7

Kahvaltı:

- 3 tam yumurta
- 50 g beyaz peynir

Öğle Yemeği:

- 200 g dana antrikot

- Avokadolu salata ($\frac{1}{2}$ avokado + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Ara Öğün:

- 20 g badem

Akşam Yemeği:

- 180 g somon
- Tereyağlı kabak

Günlük Toplam:

- Kalori: $\approx$ 1500 kcal
- Protein: $\approx$ 100 g
- Net Karbonhidrat: $\approx$ 12–18 g
- Yağ: $\approx$ 110–115 g
- Makro Oranı: %27 P | %4 KH | %69 Y

Bu diyet planı, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını desteklerken, keto diyetinin temel ilkelerine uygun olarak düşük karbonhidrat ve yüksek yağ alımını teşvik eder. Diyet planına başlamadan önce bir beslenme uzmanına danışmanız önerilir.