|  |
| --- |
| **SPORCU PAKETİ 3500 CAL** |
| PAZARTESİ | SALI | ÇARŞAMBA | PERŞEMBE | CUMA | CUMARTESİ | PAZAR |
| 2 H. Yumurta5 adet zeytin2 adet ceviz2 dilim az yağlı peynir (60 gr)4 ince dilim tam b. ekmeği (100 gr) | 6 yemek kaşığı yulaf ezmesi + 1 su bardağı süt + 2 tk fıstık ezmesi + 1 porsiyon meyve  | 1 tk yağ + 2 yumurta ile sebzeli omlet5 adet zeytin2 dilim az yağlı peynir (60gr)4 ince dilim tam b. ekmeği (100gr)  | 2 h. Yumurta5 adet zeytin2 adet ceviz2 dilim az yağlı peynir (60gr)4 ince dilim tam b. ekmeği (100gr) | 6 yemek kaşığı yulaf ezmesi + 1 su bardağı süt + 2 tk fıstık ezmesi + 1 porsiyon meyve | 1 tk yağ + 2 yumurta ile sebzeli omlet5 adet zeytin2 dilim az yağlı peynir (60gr)4 ince dilim tam b. ekmeği (100gr) | 2 h. Yumurta10 adet zeytin2 dilim az yağlı peynir (60gr)4 ince dilim tam b. ekmeği (100gr) |
| 1 porsiyon meyve8 adet kaju | 1 porsiyon meyve10 adet badem | Yulaflı bar | 1 porsiyon meyve12 adet fıstık | 1 porsiyon meyve10 adet fındık  | Yulaflı bar | 1 porsiyon meyve10 adet badem |
| 200 gr Tavuk Haşlama200 gr Pirinç PilavıSalata (Yağsız)Ayran (200ml) | 200 gr Hindi Göğüs200 gr Bulgur PilavıSalata (Yağsız) | 200 gr Et Biftek200 gr Pirinç PilavıSalata (Yağsız)Ayran (200ml) | 150 gr BalıkFırın PatatesSalata (Yağsız) | 200 gr Hindi Göğsü200 gr Pirinç PilavıSalata (Yağsız) | 200 gr Tavuk SoteHaşlanmış SebzeSalata (Yağsız)Ayran | 180 gr Et Haşlama200 gr Bulgur PilavıSalata (Yağsız)Ayran |
| 1 porsiyon meyve8 adet kaju | 1 porsiyon meyve10 adet badem | 1 porsiyon meyve8 adet fındık | Protein bar | 1 porsiyon meyve10 adet fındık | 1 porsiyon meyve8 adet kaju | Protein bar |
| 200 gr Tavuk Haşlama200 gr Pirinç PilavıSalata (Yağsız) | 200 gr Hindi Göğüs 200 gr Bulgur PilavıSalata (Yağsız) | 200 gr Et Biftek200 gr Pirinç PilavıSalata (Yağsız) | 150 gr BalıkFırın PatatesSalata (Yağsız) | 200 gr Hindi Göğsü200 gr Pirinç PilavıSalata (Yağsız) | 200 gr Tavuk SoteHaşlanmış SebzeSalata (Yağsız) | 180 gr Et Haşlama200 gr Bulgur PilavıSalata (Yağsız) |
| Proteinli Süt (200ml) | 1 su bardağı süt (200ml) 1 porsiyon meyve | 1 su bardağı süt (200ml) 1 porsiyon meyve | Proteinli Süt (500 ml) | 1 su bardağı süt (200ml) 1 porsiyon meyve | 1 su bardağı süt (200ml) 1 porsiyon meyve | 1 su bardağı süt (200ml) 1 porsiyon meyve |