|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SPORCU PAKETİ 3500 CAL** | | | | | | |
| PAZARTESİ | SALI | ÇARŞAMBA | PERŞEMBE | CUMA | CUMARTESİ | PAZAR |
| 2 H. Yumurta  5 adet zeytin  2 adet ceviz  2 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 omlet  5 adet zeytin  2 dilim az yağlı peynir (60gr)  4 ince dilim tam b. ekmeği (100gr) | 2 h. Yumurta  5 adet zeytin  2 adet ceviz  2 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 omlet  5 adet zeytin  2 dilim az yağlı peynir (60gr)  4 ince dilim tam b. ekmeği (100gr) | 2 h. Yumurta  10 adet zeytin  2 dilim az yağlı peynir (60gr)  4 ince dilim tam b. ekmeği (100gr) |
| 1 porsiyon meyve  8 adet kaju | 1 porsiyon meyve  10 adet badem | Yulaflı bar | 1 porsiyon meyve  12 adet fıstık | 1 porsiyon meyve  10 adet fındık | Yulaflı bar | 1 porsiyon meyve  10 adet badem |
| 200 gr Tavuk Haşlama  200 gr Pirinç Pilavı  Salata (Yağsız)  Ayran (200ml) | 200 gr Hindi Göğüs  200 gr Bulgur Pilavı  Salata (Yağsız) | 200 gr Et Biftek  200 gr Pirinç Pilavı  Salata (Yağsız)  Ayran (200ml) | 150 gr Balık  Fırın Patates  Salata (Yağsız) | 200 gr Hindi Göğsü  200 gr Pirinç Pilavı  Salata (Yağsız) | 200 gr Tavuk Sote  Haşlanmış Sebze  Salata (Yağsız)  Ayran | 180 gr Et Haşlama  200 gr Bulgur Pilavı  Salata (Yağsız)  Ayran |
| 1 porsiyon meyve  8 adet kaju | 1 porsiyon meyve  10 adet badem | 1 porsiyon meyve  8 adet fındık | Protein bar | 1 porsiyon meyve  10 adet fındık | 1 porsiyon meyve  8 adet kaju | Protein bar |
| 200 gr Tavuk Haşlama  200 gr Pirinç Pilavı  Salata (Yağsız) | 200 gr Hindi Göğüs  200 gr Bulgur Pilavı  Salata (Yağsız) | 200 gr Et Biftek  200 gr Pirinç Pilavı  Salata (Yağsız) | 150 gr Balık  Fırın Patates  Salata (Yağsız) | 200 gr Hindi Göğsü  200 gr Pirinç Pilavı  Salata (Yağsız) | 200 gr Tavuk Sote  Haşlanmış Sebze  Salata (Yağsız) | 180 gr Et Haşlama  200 gr Bulgur Pilavı  Salata (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 |