

Adı Soyadı

Grubu

ÖĞÜNLER	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
SABAH							
KUŞLUK							
ÖĞLE							
İKİNDİ							
AKŞAM							
GECE							
BESİNLER							
KIRMIZI ET							
SÜT							
YUMURTA							
REÇEL							
BAL							
BEYAZ PEYNİR							
BALIK							
SEBZE YEMEĞİ							
SALATA							
MEYVE							
TAVUK							
HİNDİ							
ÇORBA							
MAKARNA							
PİLAV							
SÜTLÜ TATLI							
AYRAN/YOĞURT							
VİTAMİN/BALIK YAĞI							
BAKLAGİLLER							

Her gün mutlaka et, tavuk, balık, yumurta veya baklagil grubundan 120 gr. (4 köfte büyüklüğünde) tüketilecek.

Her gün mutlaka 500 gr. (2,5 su bardağı) süt yada yoğurt tüketilecek.

Her gün mutlaka 500 gr. Sebze+meyve (4 yemek kaşığı sebze+ 2-3 porsiyon meyve) tüketilecek.

Her gün mutlaka 100 gr. (4 ince dilim) ekmek + 50 gr. (4 yemek kaşığı) makarna+pilav tüketilecek.

Spor yapmadan önce mutlaka ara öğün alınacak, ara öğün içinde karbonhidrat (meyve) bir de protein (süt, yoğurt) bulunmasına dikkat edilecek.

Katı yağlardan ve katı yağlardan yapılmış beyaz un içeren gıdalardan uzak durulacak.

Ara öğünlerde meyve tercih edilecek.