


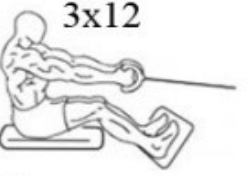













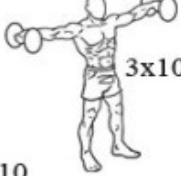





















Saat		Besin	Protein	Yağ	Karbonhidrat	Kalori
08:00	3 adet	Yumurta, beyazı,katı haşlama	7,50	14,70	1,20	17,10
	100 gr	Lor Peyniri*	17,20	1,20	4,00	98,00
	2 dilim	Kara ekmek	4,80	0,62	24,00	95,60
	1 bardak	Meyve suyu, karışık (şeftali, ananas, armut, üzüm, vişne), kutuda	1,10	0,00	28,10	109,00
10:00	100 gr	Kahvaltı gevreği, yulaf ezmesi, meyveli	12,59	6,96	60,70	356,00
	1 kase	Süt, suyu alınmış, yağsız, kutuda	6,20	0,30	9,00	265,00
12:30	100 gr	Tavuk, piliç, bütün, derisi alınmamış, suda kaynatılmış	24,70	12,60	0,00	219,00
	100 gr	Pirinç, beyaz, kısa tanecikli, pişmiş	2,40	0,30	28,70	130,00
	1 bardak	Ice tea limon	1,00	0,00	14,00	60,00
16:00	1 paket	Balık, ton, light, konserve, tuzsuz, suyu alınmış	21,00	0,39	0,11	89,00
	2 dilim	Kara ekmek	4,80	0,62	24,00	95,60
18:30	1 bar 40 gr	Çikolata*	2,80	10,80	22,00	208,00
	3 adet	Amino Burst 3000 gnc	3,00	0,00	0,00	10,00
20:00	1 bardak	Meyve suyu,üzüm, şişe veya kutuda	1,40	0,02	37,80	154,00
	3 adet	Amino Burst 3000 gnc	3,00	0,00	0,00	10,00
20:30	-	Akşam Yemeği	50,00	20,00	50,00	250,00
0,9	2 scoop	Optimum whey	48,00	2,00	6,00	240,00
	1 bardak	Süt, suyu alınmış, yağsız, kutuda	19,30	0,50	29,10	200,00
		<b>TOPLAM</b>	<b>230,79</b>	<b>71,01</b>	<b>338,71</b>	<b>2.606,30</b>

PAZARTESİ	SALI	CARSAMBA	PERSEMBE	CUMA
Arka Kol-Sirt	Gögüs- Biceps	Omuz- Bacak	Cardio-Karin-Triceps	Gögüs-Biceps
<p>3x10</p>  <p>3x10</p>  <p>3x10</p>  <p>3x12</p>  <p>3x12</p>  <p>3x12</p> 	<p>3x6-8</p>  <p>3x6-8</p>  <p>3x6-8</p>  <p>3x6-8</p>  <p>3x6-8</p>  <p>3x10</p>  <p>3x10</p>  <p>3x10</p> 	<p>3x6-8</p>  <p>3x10</p>  <p>3x10</p>  <p>3x10</p>  <p>3x10</p>  <p>3x6-8</p>  <p>3x10</p>  <p>3x10</p> 	<p>15 dk.</p>  <p>15 dk.</p>  <p>3x10</p>  <p>15 dk.</p>  <p>3x10</p>  <p>3x10</p>  <p>3x10</p> 	<p>3x6-8</p>  <p>3x6-8</p>  <p>3x6-8</p>  <p>3x6-8</p>  <p>3x6-8</p>  <p>3x10</p>  <p>3x10</p>  <p>3x10</p> 

Persembe haric diger günler antrenmandan sonra 15-20 dakika cardio...

**CERVICALI**



1



2



3



4



5



6



7

**SCHIENA**



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34

**GAMBE**



35



36



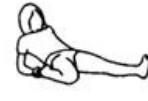
37



38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50



51



52

