

# BESLENME ÖRNEKLERİ



**Gluteinsiz ve laktosuz beslenme sizi şişkinlikten ve ödemden koruyacaktır.**

Vücudunuzun düzgün çalışmasını sağlamak ve kas kütlesinin korunmasını en üst düzeye çıkarmak için yeterli protein tüketin. Bitkisel kökenli olmayan et proteinlerinin amino asit bileşiminin eksiksiz olduğunu unutmayın.

•

**8:00** - yulaf ezmesi (60 gr) +15 gr fındık + yumurta akı (2-4 adet);

•

**11:00** – orta boy yeşil elma (200 gr) + sebze ve yumurta salatası (150 gr + 2 yumurta sarısı ile);

•

**14:00** - karabuğday (50 gr) ve sebzeli (150 gr) göğüs filetosu (200 gr) + 1 çay kaşığı zeytinyağı;

•

**18:00** - balık/deniz ürünleri (200 gr) sebzeli (150 gr);

•

**20:00** - 2-4 yumurta akı / 100 gr %2'ye kadar süzme peynir / sebzeler (150 gr).