

SPORCULARA ÖZEL MENÜLER

KAHVALTI

ÖRNEK KAHVALTI 1

- 1 SU BARDAĞI SÜT YA DA 3 YEMEK KAŞIĞI YOĞURT
- 4-5 YEMEK KAŞIĞI YULAF EZMESİ
- 1 ADET TAZE MEVSİM MEYVESİ
- 1 TATLI KAŞIĞI BAL VEYA REÇEL
- 2 TAM CEVİZ VEYA 10 ADET BADEM YA DA FINDIK

ÖRNEK KAHVALTI 2

- 1 SU BARDAĞI SÜT / TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU
- 1 TATLI KAŞIĞI BAL VEYA REÇEL
- 1 TATLI KAŞIĞI TEREYAĞ
- 5-6 ADET ZEYTİN
- 2 DİLİM TAM TAHILLI EKMEK
- 1-2 DİLİM PEYNİR / 2 KAŞIK SÜRÜLEBİLİR PEYNİR
- 1 ADET YUMURTA
- DOMATES, SALATALIK VE YEŞİLLİK

ARA ÖĞÜN

ÖRNEK ARA ÖĞÜN 1

- 1 ADET MUZ
- 8 - 10 ADET BADEM YA DA FINDIK
- 1 SU BARDAĞI SÜT / YOĞURT YA DA KEFİR
- 1 TATLI KAŞIĞI BAL / REÇEL YA DA FINDIK EZMESİ

ÖRNEK ARA ÖĞÜN 2

- 1 DİLİM EL YAPIMI KEK VEYA 2 DİLİM TAM BUĞDAY EKMEĞİNE YAPILMIŞ DOMATES, SALATALIK VE PEYNİRLİ SANDVIÇ
- 1 SU BARDAĞI BALLI SÜT YA DA TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU

ÖĞLE / AKŞAM

ÖRNEK ÖĞLE / AKŞAM YEMEĞİ 1

- 1 KASE ÇORBA (HAZIR DEĞİL)
- 4-5 ADET EV KÖFTESİ YA DA 5 - 6 YEMEK KAŞIĞI ET/TAVUK/HİNDİ VEYA KIYMALI SEBZE YEMEĞİ
- 4-5 KAŞIK BULGUR PİLAVI YA DA MAKARNA
- 1 KASE CACIK VEYA 1 BARDAK AYRAN
- 1 DİLİM TAM TAHILLI EKMEK

ÖRNEK ÖĞLE / AKŞAM YEMEĞİ 2

- 1 PORSİYON IZGARA/FIRIN/BUĞLAMA BALIK
- 1 DİLİM BÖREK YA DA FIRIN MAKARNA
- 1 KASE SALATA
- 1 KASE SEKERSİZ MEYVE KOMPOSTOSU VEYA 1 İNCE DİLİM TAHİN HELVASI

SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN İPUÇLARI

Sağlıklı beslenmek için 5 besin grubundan her gün düzenli tüketmek gerekir. Et, tavuk veya balık grubundan her gün 100 - 120 gr yani 3 - 4 yumurta büyüklüğünde tüketmek gerekir. Yumurta örnek proteindir. Kalsiyum kaynağı süt grubu besinlerdir her gün ortalama 500 ml yaklaşık 2 su bardağı tüketiniz. Her öğünde sebze yemeği veya salata olmasına dikkat etmelisiniz. Gün içinde mutlaka 2 - 3 porsiyon meyve tüketiniz. Ekmek seçimlerinizi tam buğday, çok tahıllı veya çavdar şeklinde yapabilir ve gün içinde ortalama 4-5 dilim ekmek yiyebilirsiniz. Makarna / pilav tüketirken günde ortalama 4 - 5 çorba kaşığı yiyebilirsiniz. Gün içinde avuç içi kadar yağlı tohumlar dediğimiz ceviz, badem, fındık, Antep fıstığı tüketebilirsiniz. Bir gün boyunca ortalama 1,5 litre su içmelisiniz. Antrenman öncesi ve sonrasında almanız gereken su miktarını belirlemek için tartılmalı ve aradaki fark kadar su içmeye özen göstermelisiniz. Antrenmandan yaklaşık 1 saat önce küçük bir ARA ÖĞÜN yapmanız performans açısından önemlidir. Sıvı yağ ile pişirilen yemekleri tüketiniz. Kızarmış besinlerden uzak durunuz. Sağlıklı büyüme ve gelişme için 3 saatten daha uzun süre aç kalmayınız.



ADI:..... SOYADI:.....

TARİH:..... //

BRANŞI:.....

GRUBU:.....

		PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR	
BESİNLER	KIRMIZI ET															
	TAVUK/HİNDİ															
	BALIK															
	YUMURTA															
	YOĞURT/AYRAN/KEFİR															
	BEYAZ / KAŞAR PEYNİR															
	SEBZE YEMEĞİ															
	SALATA															
	KURUBAKLAGİLLER															
	EKMEK															
	PIRİNÇ PİLAVI															
	MAKARNA															
	BULGUR PİLACI															
	YULAF EZMESİ															
	MISIR GEVREĞİ															
	KEK / BÖREK															
	ÇORBA															
	CEVİZ/BADEM/FINDIK															
	YEŞİL / SİYAH ZEYTİN															
	REÇEL / BAL															
TAHİN PEKMEZ																
SÜTLÜ TATLI																
MEYVE																
İÇEÇEK	SÜT															
	ÇAY															
	MEYVE SUYU															
DİĞER	VİTAMİN/MULTİVİTAMİN															
	VİTAMİN / BALIK YAĞI															
	BİSKÜVİ / ÇİKOLATA															
	HAZIR GIDALAR															
	FINDIK KREMASI															

AİLE:

ANTRENÖR: