

# NEW ERA

Uçlara kaçmadan, aç kalmadan  
değişim için bir rehber sistem

## İÇİNDEKİLER

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| GİRİŞ.....                                                                        | 3  |
| NEDEN 1500 KCAL —<br>OPTİMAL BİR TEMEL.....                                       | 4  |
| ANA FORMÜL TEMEL<br>HESAPLAMALAR: KORUMA,<br>KALORİ AÇIĞI VE FAZLALIK.....        | 6  |
| PROTEİN SHAKE: ŞU ANDA<br>BİLMENİZ GEREKEN HER ŞEY.....                           | 8  |
| ÖĞÜN OLUŞTURMA SİSTEMİ<br>(PROTEİNLER, YAĞLAR,<br>KARBONHİDRATLAR, SEBZELER)..... | 11 |
| GENEL ÖNERİLER.....                                                               | 12 |
| ONDAN SONRA NE?.....                                                              | 16 |
| ÜRÜN DEĞİŞİMLERİ.....                                                             | 17 |
| SIKÇA SORULAN SORULAR.....                                                        | 18 |
| 5-4-3-2-1 PRENSİBİ.....                                                           | 19 |

**BONUS\***

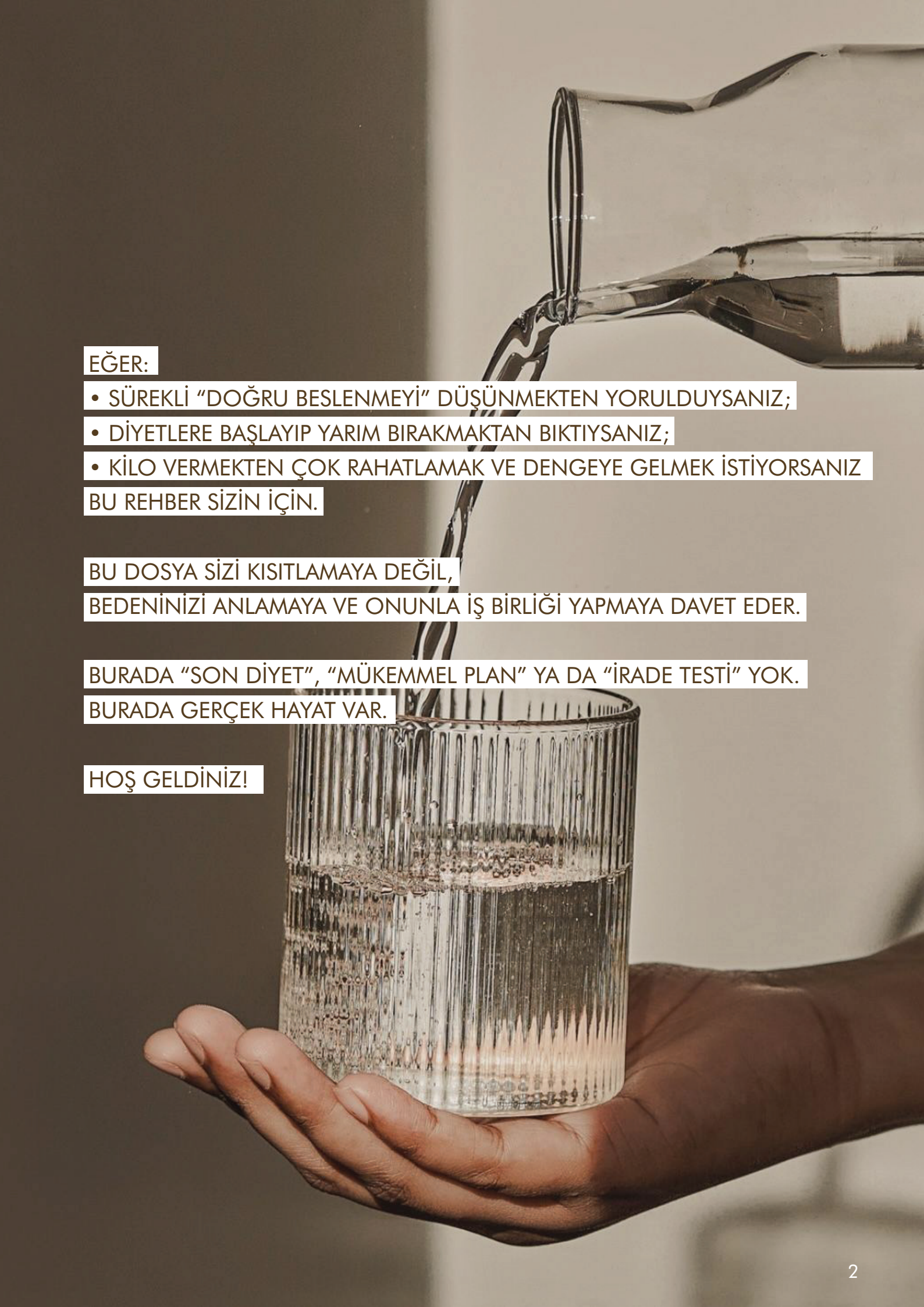
Bu dosyada yer alan tüm materyaller fikri  
mülkiyet kapsamındadır ve 5846 sayılı  
Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu uyarınca  
telif hakkı ile korunmaktadır.

Yazarın yazılı izni ve sözleşmesi olmaksızın,  
fotoğraf ve materyallerin üçüncü kişiler  
tarafından ticari amaçlarla kullanılması,  
çoğaltılması veya dağıtılması hukuka  
aykırıdır ve yasal sorumluluk doğurur.

\*Bu içerik klinik anlamda bir diyetisyen / beslenme  
danışmanlığı değildir ve bir uzman danışmanlığının  
yerine geçmez. Sunulan öneriler genel niteliktedir ve  
herhangi bir tıbbi endikasyon olmaksızın geniş bir  
kitleye yöneliktir.

@palikseniya

**ÜCRETSİZ**  
20 sayfa PDF



EĞER:

- SÜREKLİ “DOĞRU BESLENMEYİ” DÜŞÜNMEKTEN YORULDUYSANIZ;
  - DİYETLERE BAŞLAYIP YARIM BIRAKMaktan BIKTIYSANIZ;
  - KİLO VERMEKTEN ÇOK RAHATLAMAK VE DENGeye GELMEK İSTİYORSANIZ
- BU REHBER SİZİN İÇİN.

BU DOSYA SİZİ KISITLAMAYA DEĞİL,  
BEDENİNİZİ ANLAMAYA VE ONUNLA İŞ BİRLİĞİ YAPMAYA DAVET EDER.

BURADA “SON DİYET”, “MÜKEMMEL PLAN” YA DA “İRade TESTİ” YOK.  
BURADA GERÇEK HAYAT VAR.

HOŞ GELDİNİZ!



# GİRİŞ BİLGİLERİ

Eğer buradaysanız, kendinizle ilgilenmek istediğiniz anlamına gelir — yorgunluk, baskı ve uç noktalar olmadan.

**Gerçekten yeni bir döneme giriyoruz.** Artık tükenene kadar yaşamak ve her şeyi yalnızca irade gücüyle çözmeye çalışmak işe yaramıyor.

Bugün sağlık:

- kontrol ve yasaklar değildir;
- katı planlar değildir;
- kendinizi zorlamak hiç değildir.

Sağlık, kendinize özen göstermeyi öğrenmek demektir.  
Bedeninizi dinlemek, onunla savaşmak yerine onu desteklemek demektir.

**Fiziksel ve zihinsel sağlık bir bütündür.**

Ne yediğiniz; enerjinizi, ruh hâlinizi ve zihinsel berraklığınızı etkiler.

Uyku, hareket ve dinlenme ise günlük hayatta

kendinizi daha dengeli ve sakin hissetmenize yardımcı olur.

Sağlıklı beslenme “mükemmel olmak” değildir.

Bu, içsel bir denge hissidir:

bedende enerji, zihinde netliktir.

Bu rehber kısıtlamalarla ilgili değildir.

**Kendinizle yeniden bağ kurmakla ilgilidir.**

Burada yasaklar ve katı kurallar yoktur.

Basit ve anlaşılır bir yerden başlayacağız:

- bedeninizin gerçekten ne kadar enerjiye ihtiyaç duyduğunu;
- su, kalori ve protein konularını sade bir şekilde;
- gereksiz karmaşayı ve uç noktaları nasıl geride bırakabileceğinizi.

Bu bir diyet ya da sert bir plan değildir.

Bu, farkındalık kazandıran pratik bir araçtır.

**Bu, sizin için yeni bir yaşam tarzıdır.**

Mükemmel olmanız gerekmiyor.

Kendinize dikkat etmeniz yeterli.

Bu rehber, size daha sağlam ve sakin bir zemin hissi kazandıracaktır.

Ve eğer daha fazla konfor ve netlik isterseniz — bir sonraki adım hazır:  
sizi destekleyen, yönlendiren ve gerçek hayata uyum sağlayan menülerim.

# NEDEN 1500 KCAL

## 1500 KCAL NEDEN EVRENSEL BİR BAŞLANGIÇ NOKTASIDIR?

1500 kcal, herkes için “ideal” ya da tek doğru değer değildir.

Ancak çoğu yetişkin için güvenli, fizyolojik ve evrensel bir başlangıç noktası olarak kabul edilir.

### Bu değer şu nedenlerle seçilmiştir:

- çoğu yetişkin için koruma (idame) kalorisinin altındadır;
- katı kısıtlamalara girmeden orta düzeyde bir kalori açığı oluşturur;
- sürekli açlık, kontrol kaybı ve kronik yorgunluk riskini azaltır;
- doğru şekilde uyarlandığında hem kadınlar hem de erkekler için uygundur.

### Şunu anlamak önemlidir

1500 kcal bir temeldir ve buradan ilerlemek mümkündür.

Zamanla kalori miktarı şu şekilde ayarlanabilir:

**aşağı yönde** — daha belirgin bir kalori açığı gerekiyorsa;

**yukarı yönde** — enerji, toparlanma veya kas kütlesinin korunması öncelikliyse.

### Kalori miktarı ve izin verilen sapmalar

**Temel değer:** ~1500 kcal

**İzin verilen sapma:**  $\pm 50-100$  kcal

Yoğun antrenman yapmayan çoğu kişi için 1500 kcal, daha düşük kalori seviyelerine kıyasla daha fizyolojik ve sürdürülebilir bir düzeydir.

Eğer bireysel kalori ihtiyacınız 1500 kcal’in **altına düşüyorsa**, yatmadan önce ek bir protein shake eklenmesine izin verilir. Bu, mideyi zorlamadan hem kalori hem de protein alımını artırır.

### ÇALIŞMA ARALIĞI:

**Alt sınır** ( $\approx 1300$  kcal): hareketsiz günler, kısa süreli kullanım

**Orta aralık** (1400–1500 kcal): günlük / normal aktivite

**Üst sınır** ( $\approx 1600$  kcal): yürüyüşler, hafif antrenmanlar, toparlanma dönemleri

Bu aralık, vücudu agresif bir kalori açığına sokmadan, beslenmeyi sizin hislerinize göre uyarlamaya olanak tanır. Ana kriter, sizin kendinizi nasıl hissettiğiniz ve enerji seviyenizdir.

ŞİMDİ, BEDENİNİZİN GERÇEKTEN NE KADAR ENERJİYE İHTİYAÇ DUYDUĞUNU BELİRLEMEK VE MENÜLERİ SİZİN İÇİN EN VERİMLİ ŞEKİLDE UYARLAYABİLMEK ADINA, SİZE ÖZEL KALORİ DEĞERİNİ — ONDALIK BASAMAĞINA KADAR — BİRLİKTE HESAPLAYALIM.



# TRUST THE PROCESS

BURADAKI SİSTEM, KİLO VERMEKTEN ÇOK DENGİ KURMAYI ÖĞRETİR.

# ANA FORMÜL

Günümüzde günlük kalori ihtiyacının hesaplanmasında en doğru ve en yaygın kullanılan yöntemlerden biri **Mifflin–St Jeor formülleri**dir.

Bu formüller, çoğu kişi için en düşük hata payını verdiği için klinik uygulamalarda, nütrisyon alanında ve bilimsel araştırmalarda yaygın olarak kullanılmaktadır.

## BAZAL METABOLİZMA HIZI (BMR) FORMÜLÜ

Elde edilen değer, vücudunuzun tam dinlenme hâlindeyken harcadığı kalori miktarını gösterir.

### Kadınlar için:

Vücut ağırlığı (kg)  $\times$  10 + boy (cm)  $\times$  6,25 – yaş (yıl)  $\times$  5 – 161

### Erkekler için:

Vücut ağırlığı (kg)  $\times$  10 + boy (cm)  $\times$  6,25 – yaş (yıl)  $\times$  5 + 5

### KENDİ ÖRNEĞİM ÜZERİNDEN GÖSTERİYORUM:

60 (kg)  $\times$  10 + 169 (cm)  $\times$  6,25 – 34 (yıl)  $\times$  5 – 161 = 1325,5 kcal

## GÜNLÜK KALORİ İHTİYACININ (TDEE) HESAPLANMASI

Günlük kalori ihtiyacınızı hesaplamak için BMR değeri, fiziksel aktivite katsayısı ile çarpılır. Günlük kalori ihtiyacınız, BMR değerinin seçilen aktivite katsayısı ile çarpılmasıyla belirlenir.

\*Minimum aktivite, hareketsiz yaşam tarzı — **1,2**

\*Hafif aktivite, haftada 1–3 antrenman — **1,375**

\*Orta düzey aktivite, haftada 3–5 antrenman — **1,55**

\*Yüksek aktivite, haftada 6–7 antrenman — **1,725**

\*Çok yüksek aktivite, fiziksel olarak aktif bir iş ve düzenli antrenman — **1,9**

### KENDİ ÖRNEĞİM ÜZERİNDEN GÖSTERİYORUM:

1325,5 kcal  $\times$  1,375 = 1822 kcal

# ANA FORMÜL

## Hedefe göre kalori ayarlaması

Hedefinize bağlı olarak kalori miktarı şu şekilde düzenlenir:

**kilo koruma** için günlük kalori ihtiyacı kullanılır;

**kilo verme için** %10–25 oranında kalori açığı oluşturulur;

**kilo alma için** %10–15 oranında kalori fazlası uygulanır.

Günlük enerji ihtiyacınız TDEE olarak alınır ve buna göre kalori açığı hesaplanır.

## KENDİ ÖRNEĞİM ÜZERİNDEN GÖSTERİYORUM:

### %10 kalori açığı

(yumuşak ve konforlu)

$$1822 \times 0,9 = \approx 1640 \text{ kcal}$$

#### Uygundur:

- yavaş ve sürdürülebilir kilo kaybı için
- iyi enerji seviyesi ve genel iyilik hâli için

### %15 kalori açığı

(orta düzey, en evrensel seçenek)

$$1822 \times 0,85 = \approx 1550 \text{ kcal}$$

#### Uygundur:

- dengeli ve istikrarlı kilo kaybı için
- günlük performansın korunması için

### %20 kalori açığı (belirgin)

$$1822 \times 0,8 = \approx 1460 \text{ kcal}$$

#### Uygundur:

- daha hızlı sonuç almak isteyenler için
- toparlanma yeterliyse

### %25 kalori açığı

(agresif, kısa süreli)

$$1822 \times 0,75 = \approx 1365 \text{ kcal}$$

#### Uygundur:

- yalnızca kısa dönemler için
- aşırı yorgunluk ve kontrol kaybı yaşanmıyorsa

**Tıbbi bir gereklilik olmadıkça, kadınlar için günlük kalori alımının 1200 kcal'in, erkekler için ise 1500 kcal'in altına düşürülmesi önerilmez.**

Mifflin–St Jeor formülleri, Harris–Benedict gibi diğer yöntemlere kıyasla daha güncel antropometrik verileri temel aldığı ve hem kadınlar hem de erkekler için uygun olduğu için en güvenilir yöntemler arasında kabul edilir.

Bu rehber, kiloyu korumaya ve sağlıklı kilo kaybına yöneliktir.

BMR:

TDEE:

AÇIĞI:

SU ML:



# PROTEİN-ÖNCELİK

Amaç, proteinin düzenli ve yeterli düzeyde alınmasıdır. Her zaman öncelik, hayvansal ve bitkisel protein kaynaklarına verilir; protein shake ise yalnızca ikinci plandadır.

## Önerilen minimum:

Vücut ağırlığının kilogramı başına 1,2–1,5 g protein (2026 yeni standartlar).

## Protein şu nedenlerle gereklidir:

- kas kütleinin korunması;
- doku onarımı ve toparlanma;
- iştah kontrolü;
- enerji seviyesinin dengede tutulması.

Günde 1 protein shake kullanmaya tercih ediyorum ve danışanlarıma öneriyorum:  
20-24 g protein (markaya göre)  
besin hacmini artırmadan protein alımını tamamlamanın pratik bir yolu.

Protein shake, tüm öğünlerin yerine geçen bir ürün **değil**, bir araçtır. Amaç, 1500 kcal sınırları içinde proteini mümkün olduğunca korumaktır.

Menülerde protein shake, zorunlu bir şart ya da normal besinlerin yerine geçen bir ürün **değil**; pratik bir destek aracıdır.

## Protein shake şu amaçlarla kullanılır:

- besin hacmini artırmadan protein alımını tamamlamak;
- orta düzey kalorigide protein yetersizliği riskini azaltmak;
- kas kütleini desteklemek;
- akşam saatlerinde ya da "kontROLSÜZ" açlığı azaltmak.



# PROTEİN KAYNAKLARI



## HAYVANSAL PROTEİN KAYNAKLARI (100 g başına)

### Kümes Hayvanları

Tavuk göğsü (haşlanmış / fırınlanmış) — 22–24 g  
Tavuk but (derisiz) — 18–20 g  
Tavuk ciğeri — 19–20 g  
Tavuk yüreği — 15–16 g  
Hindi göğsü — 23–25 g  
Ördek göğsü (derisiz) — 19–20 g  
Bıldırcın — 20–22 g

### Kırmızı Et

Dana eti (yağsız) — 20–22 g  
Dana bonfile — 22–24 g  
Dana antrikot — 18–20 g  
Dana dili — 16–18 g  
Dana ciğeri — 18–20 g  
Dana yüreği — 15–16 g  
Kuzu eti (yağsız) — 18–20 g  
Kuzu pirzola (yağsız) — 17–19 g

### Balık & Deniz Ürünleri

Ton balığı (suda) — 23–25 g  
Somon — 20–22 g  
Uskumru — 18–20 g  
Sardalya — 19–21 g  
Levrek — 19–21 g  
Çipura — 19–21 g  
Morina (cod) — 18–20 g  
Karides — 20–24 g  
Kalamar — 15–16 g  
Ahtapot — 14–15 g  
Midye — 12–13 g

### Yumurta & Süt Ürünleri

Yumurta (tam) — 13 g  
Yumurta beyazı — 10–11 g  
Lor peyniri — 17–18 g  
Az yağlı beyaz peynir — 16–18 g  
Kaşar peyniri — 24–25 g  
Süzme yoğurt (Greek yoğurt) — 9–10 g  
Yoğurt — 4–5 g  
Kefir — 3–4 g  
Süt — 3–3,5 g



## BİTKİSEL PROTEİN KAYNAKLARI (100 g başına)

### Baklagiller (pişmiş)

Mercimek — 8–9 g  
Yeşil mercimek — 9 g  
Nohut — 8–9 g  
Kuru fasulye — 8–9 g  
Barbunya — 7–8 g  
Börülce — 7–8 g  
Bezelye — 5–6 g

### Tahıllar & Pseudo-tahıllar

Kinoa (pişmiş) — 4–5 g  
Karabuğday — 12–13 g  
Bulgur (pişmiş) — 3–4 g  
Esmer pirinç (pişmiş) — 2,5 g  
Yulaf — 12–13 g  
Tam buğday makarna (pişmiş) — 5–6 g

### Soya Ürünleri

Tofu — 12–15 g  
Tempeh — 18–20 g  
Soya fasulyesi (pişmiş) — 15–16 g  
Soya yoğurdu — 4–5 g  
Soya sütü — 3–4 g

### Kuruyemiş & Tohumlar

Badem — 20–21 g  
Fıstık — 25–26 g  
Kaju — 18 g  
Ceviz — 14–15 g  
Fındık — 14–15 g  
Kabak çekirdeği — 24–25 g  
Ay çekirdeği — 20–21 g  
Chia tohumu — 16–17 g  
Keten tohumu — 18 g  
Susam — 17–18 g

Hayvansal proteinler, amino asit profili açısından daha eksiksizdir. Bitkisel proteinler ise lif, mikrobiyota ve metabolik sağlık açısından beslenmeye mutlaka dahil edilmelidir.

## İKİNCİ PROTEİN SHAKE NE ZAMAN VE NEDEN EKLENMELİ

Bazı durumlarda günde tek bir protein shake yeterli olmayabilir.

### Aşağıdaki durumlarda ikinci bir shake ekleyebilirsiniz:

- hesaplanan kalori açığı 1500 kcal'in belirgin şekilde altına düşüyorsa;
- akşam saatlerinde belirgin açlık hissediyorsanız;
- enerji seviyeniz düşüyorsa;
- beslenme çok kısıtlayıcı hâle geliyorsa.

İkinci protein shake için en uygun zaman: akşam, yatmadan 1–1,5 saat önce.

- toplam kalori alımını artırır;
- protein tüketimini yükseltir;
- beslenmeyi daha sürdürülebilir hâle getirir.

İkinci bir shake eklemek, bir hata ya da "kuralların dışına çıkmak" değil, size özel bir uyarlamadır.

## PROTEİN NASIL SEÇİLİR: BASİT VE ANLAŞILIR KRİTERLER

Basit kriterlere odaklanın.

**1. İçerik:** içindekiler listesi ne kadar kısaysa o kadar iyidir; şeker miktarı minimum olmalı ya da hiç olmamalıdır (zero sugar protein).

**2. Protein miktarı:** porsiyon başına ideal olarak 20–26 g protein; ambalaj üzerindeki bilgilere dikkat edin.

**3. Protein türü: whey** (peynir altı suyu proteini) — evrensel bir seçenektir; **isolate** — yağ ve laktoz oranının düşük olması önemliyse tercih edilir.

**bitkisel protein** — laktoz intoleransı olanlar veya kişisel tercih için uygundur.

**4. Tolere edilebilirlik:** şişkinlik, ağırlık hissi veya rahatsızlık oluşturmamalıdır; olumsuz hisler varsa protein türünü veya markayı değiştirin.

Bu rehber için "mükemmel" ya da en pahalı protein gerekli değildir.

En önemli kriter, düzenli olarak kullanabileceğiniz proteindir.

Aşağıda, damak zevkinize ve bütçenize göre seçim yapabileceğiniz markaların bir listesini bulabilirsiniz. Bu listede reklam ya da yönlendirme yoktur — seçim tamamen size aittir.

@proteinocean  
@fellasfoods  
@grizzoneshop  
@safnutrition  
@bigjoysports  
@ssn.sports  
@runnutrition  
@the.animaljoy

@westnutritiontr  
@mlaprotein  
@noisnutrition  
@proteinocean  
@bahs.bar  
@swissnutritiontr  
@nutradeturkiye  
@torqnutritiontr

@nutrikingsupplement  
@drsupplementr  
@musclemealcom



# ÖĞÜN OLUŞTURMA

Ancak günlük sadece protein miktarına odaklanmak, yalnızca yetersiz değil, aynı zamanda sağlıklı da değildir. Vücudumuzu; hormon dengesi, hücre zarlarının bütünlüğü, beyin ve sinir sistemi fonksiyonları için gerekli olan **yağlardan**, ve enerji üretimi, konsantrasyon, ruh hâli ve fiziksel performans için temel olan **karbonhidratlardan** mahrum bırakmak doğru değildir.

Beslenme, tek bir makro besine odaklanmak değil, denge kurmak demektir. Gerçek sağlık; vücudu zorlamadan, onu destekleyen bir sistemle mümkündür.

Menülerimde protein, yağ ve karbonhidrat dengesi; enerji seviyenizi, toparlanmanızı ve günlük yaşam kalitenizi destekleyecek şekilde önceden hesaplanmış ve dengelenmiştir. Size düşen tek şey uygulamak — ve kendinizi daha güçlü, daha dengeli ve daha sağlıklı hissetmektir.

Her ana öğünün 3–4 unsurdan oluşması önerilir: protein / karbonhidrat / yağ / sebzeler

## 1. PROTEİN BLOĞU (TEMEL)

Protein ürünü her ana öğünün vazgeçilmez bir parçasıdır.

### Örnekler:

- yumurta;
- tavuk, hindi;
- balık ve deniz ürünleri;
- yağsız et, baklagiller;
- lor peyniri, yoğurt, kefir;

### Rehber:

- her öğünde min 20-30 g protein ekleyin;
- porsiyon, sizi rahat hissettiren ve ağırlık yapmayan miktar olmalıdır.

## 2. KARBONHİDRAT BLOĞU

Karbonhidratlar enerji verir ve performansı destekler.

### Örnekler:

- tahıllar;
- patates, tatlı patates;
- tam tahıllı ekmek;
- meyveler ve meyve türleri.

### Rehber:

- her öğünde 1 karbonhidrat kaynağı seçin;
- düşük aktiviteli günlerde miktar daha az olabilir.

## 3. YAĞ BLOĞU

Yağlar, orta düzey kalorili beslenmede bile önemlidir.

### Örnekler:

- bitkisel yağlar;
- kuruyemişler ve tohumlar;
- avokado;
- yağlı balık;
- yumurta.

### Rehber:

- yağları tamamen çıkarmayın;
- bir öğünde 1 yağ kaynağı yeterlidir.

## 4. SEBZE BLOĞU

Sebzeler serbest şekilde eklenebilir.

### Öneriler:

- günde en az 300–400 g sebze;
- nişastasız sebzeleri tercih edin;
- farklı renk ve türler kullanın.

### Sebzeler şunları destekler:

- tokluk;
- sindirim;
- mikrobesin dengesi.

# GENEL ÖNERİLER

Bu rehber sistemi yasaklar için değil, uzun vadede sürdürülebilir ve konforlu alışkanlıklar oluşturmak için hazırlanmıştır.

## 1. ŞEKER VE EKMEK

- Beyaz şeker ve beyaz ekmek tamamen çıkarılır.
- Gerekli durumlarda tatlandırıcılar kullanılabilir (ölçülü ve sürekli olmamak kaydıyla).

## Neden önemli?

Hızlı şekerlerin kesilmesi insülin dalgalanmalarını azaltır, tatlı isteğini düşürür ve iştahın 7-10 gün içinde dengelenmesine yardımcı olur.

## 2. SU TÜKETİMİ

Temel kural:

**Su miktarı:**

vücut ağırlığının her 1 kg'ı için 30 ml

KENDİ ÖRNEĞİM ÜZERİNDEN  
GÖSTERİYORUM:

$$64 \text{ (kg)} \times 30 \text{ ml} = 1920 \text{ ml}$$

## Öneriler:

- sabah aç karnına bir bardak su (büyük bardak, en az 200 ml, isteğe bağlı limonlu/ salatalıklı/ naneli/zencefilli ve bz.);
- gün içinde sade su tercihen ılık;

## Serbest:

- Süt ve şeker eklenmemiş çay ve kahve — sınırsız;
  - Sade maden suyu — isteğe bağlı.
- Alkol tamamen çıkarılır!** (detaylar aşağıda).

## GİZLİ TEKNİKLER:

- \*Su içmek zor geliyorsa her 20-30 dakikada 2-3 yudum alın;
- \*\*Suyu pipetle için — bu şekilde beyin “keyifli bir içecek içiyorum” algısına girer ve suyu fark etmeden daha kolay ve daha fazla içersiniz;
- \*\*\*Beni su içme düzenine alıştırmamda Dr.Oetker içecek toz karışımı yardımcı oldu, ancak 1:10 oranına uygun şekilde!





# GENEL ÖNERİLER

## 3. YEMEK PİŞİRME YÖNTEMLERİ

### Uygun yöntemler:

- haşlama;
- fırında pişirme;
- ızgara / airfryer;
- buharda pişirme;
- yapışmaz tavada yağ eklemeden kızartma (yapışmaz tava yoksa yağsız pişirme kâğıdı üzerinde).

### Önemli noktalar:

- Yağ püskürtücü kullanın (her bir püskürtmede +- 4 kkal);
- Küçük kişisel tabaklardan yiyin — bu, kalori saymadan porsiyon kontrolü sağlar.
- Baharat ve tuz — damak tadına göre.
- Hazır soslar, mayonez ve market sosları kullanılmaz.

### GİZLİ TEKNİK:

**Baharatları ve otları pişirmenin sonunda ekleyin — lezzet artar, tuz ihtiyacı azalır.**

## 4. SEBZELER VE YEŞİLLİKLER

İsteğe bağlı olarak her öğüne nişastasız sebzeler ve yeşillikler eklenebilir: salatalık, brokoli, dolmalık biber, Çin lahanası, patlıcan, kabak, yapraklı yeşillikler vb. (extra yağ kullanmıyoruz)

### Faydaları:

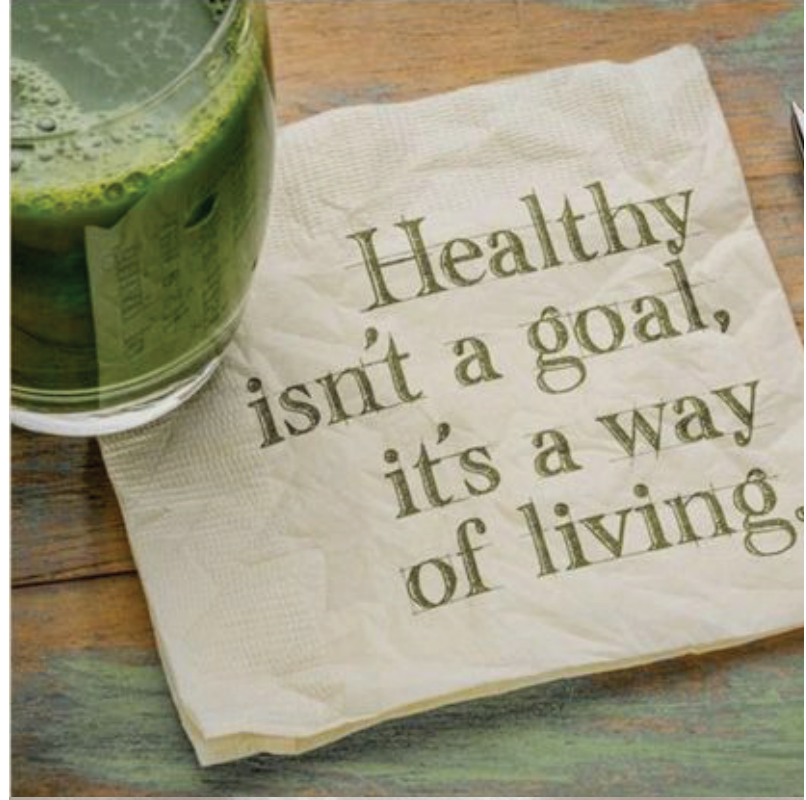
- ✓ kalori artırmadan tabağın hacmini büyütür;
- ✓ sindirimi destekler;
- ✓ tokluk süresini uzatır.

## 5. FERMENTE SEBZELER (TURŞULAR)

Fermente sebzeler beslenmeye eklenebilir ve faydalıdır: lahana, salatalık, havuç ve diğer sebzeler turşusu, zeytin, kimchi bz.

### Faydaları:

- ✓ bağırsak florasını destekler;
  - ✓ sindirimi ve besin emilimini iyileştirir;
  - ✓ bağırsıklık sistemine destek olur;
  - ✓ bağırsak mikrobiyotası üzerinden tatlı
  - ✓ isteğini azaltmaya yardımcı olur.
- Ana öğünlere küçük porsiyonlar halinde, tamamlayıcı olarak ekleyin.





## 6. ÖĞÜNLER

Öğünleri günlük düzeninize ve kişisel konforunuza göre ayarlayın.  
Son öğün — uykudan en az 3 saat önce.

### Ara öğünler:

- 1 ara öğün olabilir;
- ara öğün 2 küçük öğüne bölünebilir;
- ara öğünsüz beslenme size uygunsa, ara öğünü ana öğünlere ekleyebilirsiniz.

Porsiyonlar büyük geliyorsa eğer herhangi bir öğünün bir kısmını ara öğün olarak ayırabilirsiniz.

**Tüm besinler pişirilmeden önce, çiğ/kuru halde tartılır.**

**Tartmak zorunludur, özellikle beslenme farkındalığı oluşana kadar.**

Tartmak bir kısıtlama değil, gözü eğitme sürecidir. 2–3 hafta sonra tartmadan da porsiyonları doğru tahmin etmeye başlarsınız.

## 7. ALKOL

En ideal seçenek — alkolü tamamen bırakmaktır.

- ✗ Alkol toparlanmayı yavaşlatır,
- ✗ iştahı artırır,
- ✗ hormon dengesini bozar
- ✗ ve beslenme kontrolünü zorlaştırır.

Eğer bu aşamada tamamen bırakma fikri size gerçekçi gelmiyorsa, zararı minimuma indirmek gerekir:

- alkolü yemekle birlikte tüketmeyin ve yanında atıştırmayın — fazla kalorilerin büyük kısmı bu kombinasyondan gelir;
- tatlı kokteyller, likörler ve şuruplardan kaçın;
- en düşük kalorili seçenekleri ve küçük miktarları tercih edin.

**Kaloriye göre alkoller (düşükten yükseğe doğru, yaklaşık):**

- sek şarap (beyaz/kırmızı);
- brut / sek köpüklü şarap;
- şekersiz sert içkiler (votka, cin, viski — meyve suyu ve kola olmadan);
- yarı sek ve yarı tatlı şaraplar;
- bira.

## ÖNEMLİ: ALKOLÜN HER DOZU ZARARLIDIR!

Fark, zararın derecesindedir — zararsızlıkta değil.

BU PLAN KUSURSUZ UYGULANMAK ZORUNDA DEĞİLDİR.  
%80–90 UYUMLA BİLE ETKİLİ ŞEKİLDE ÇALIŞIR. ANA HEDEF  
“MÜKEMMEL BESLENME” DEĞİL, AYLAR VE YILLAR BOYUNCA  
SÜRDÜRÜLEBİLECEK BİR DÜZEN OLUŞTURMAKTIR.



AMAÇ DAHA AZ YEMEK DEĞİL. AMAÇ DAHA AZ DÜŞÜNMEKTİR.



# ONDAN SONRA

İlk adımı zaten attınız — temeli anladınız.  
Bu rehber size netlik kazandırdı.

Ancak beslenmeniz konusunda sürekli “uzman”  
olmak zorunda değilsiniz.

## **Bu rehberin prensiplerine dayanarak sizin için hazır menüler oluşturdum:**

- kalori ve makro/mikro besinler hesaplanmıştır;
- günlük, gerçek yaşam temposuna uyarlanmıştır;
- sürekli hesap yapmayı gerektirmez;
- stresi artırmadan sonucu korumaya yardımcı olur.

## **Bu katı bir plan ya da diyet değildir. Bu bir sistemdir;**

- zamanınızı ve zihinsel enerjinizi korur;
- yemekle ilgili kaygıyı azaltır;
- uçlara kaçmadan dengeyi sürdürmenizi sağlar;
- gerçek hayata kolayca uyum sağlar.

İsterseniz yolunuza tek başınıza devam edebilirsiniz.  
İsterseniz bu yolu kendiniz için daha kolay hâle getirebilirsiniz.

Menülerimle devam etmeyi seçtiğinde, ürünlerle ilgili akla gelen ilk soru  
genelde şudur: “Bunu yemiyorum / sevmiyorum / tolere edemiyorum /  
bulamıyorum. Ne yapmalıyım?” Bu yüzden bir sonraki adım en az bunun  
kadar önemlidir ve tüm menüler için geçerlidir: ürün alternatifleri listesi ve  
sıkça sorulan soruların cevapları.



# ÜRÜN DEĞİŞİMLERİ

## ET

Yağsız dana eti; beyaz balık, tavuk veya hindi ile değiştirilebilir.

Ayrıca diğer hayvansal protein kaynakları ile de değişim yapılabilir:  
%5'e kadar yağlı lor peyniri, yumurta.

## KÜMES HAYVANLARI

Tavuk hindi ile, hindi de tavuk ile değiştirilebilir.

Ayrıca beyaz balık ile ya da lor peyniri, yumurta gibi hayvansal protein kaynakları ile değiştirilebilir.

## MEYVE VE MEYVELER (BERRIES)

Menülerdeki tüm meyve ve meyveler birbiriyle değiştirilebilir.

Muz sevmiyorsanız veya portakala alerjiniz varsa, başka meyve veya meyvelerle değiştirin.

\*Çoğu meyvenin kalori değeri benzerdir.

\*Sınırlı tüketilmesi gerekenler:

muz, mango ve üzüm (kalori ve karbonhidrat oranı daha yüksektir).

**Elma - muz ile değiştirilemez!**

**Muz - elma ile değiştirilebilir!**

## TAHILLAR

Menülerdeki tüm tahıllar birbiriyle değiştirilebilir.

Örneğin; karabuğday sevmiyorsanız, pirinç veya başka bir tahıl kullanabilirsiniz.

Kullanılabilecek tahıllar:

karabuğday, pirinç, bulgur, mısır irmiği, yulaf, kuskus, buğday, arpa, arpa kırığı, kinoa, mercimek.

\*Tahıllar, patates (haşlanmış veya yağsız fırınlanmış) ile değiştirilebilir: 1 : 4 oranında  
-50 g tahıl (çiğ) = 200 g patates (çiğ)

\*Tahıl yerine tam buğday makarnası da kullanılabilir.

**Ancak öncelik her zaman tahıllarda olmalıdır!**

## BALIK

Balık; başka bir balık türü, tavuk, hindi veya yağsız dana eti ile değiştirilebilir.

Ayrıca lor peyniri ve yumurta gibi diğer hayvansal protein kaynakları da kullanılabilir. Menüde belirtilenlerle sınırlı kalmak zorunda değilsiniz; erişiminiz olan her türlü kırmızı veya beyaz balığı kullanabilirsiniz.

## LOR PEYNİRİ

Lor peyniri, protein tozu, protein barı (günde en fazla 1 adet), yumurta, tavuk, hindi veya beyaz balık ile değiştirilebilir.

\*1 adet protein barı (≈60 g)-150 g. %2 lor peyniri veya 1 porsiyon protein

## SEBZELER

Menülerdeki tüm sebzeler birbiriyle değiştirilebilir. Brokoli sevmiyor musunuz? Salatalık, kabak vb. ile değiştirebilirsiniz.

## MANTAR

Mantarlar tamamen çıkarılabilir veya yerine başka sebzeler eklenebilir.

## AVOKADO

Avokado sevmiyorsanız, tamamen çıkarabilirsiniz. Bu durumda, beslenmenize mutlaka diğer bitkisel yağ kaynaklarını ekleyin: kuruyemişler ve bitkisel yağlar.

## KURUYEMİŞLER

Menülerdeki tüm kuruyemişler birbiriyle değiştirilebilir.

Örneğin; badem sevmiyorsanız veya alerjiniz varsa, fındık, kaju, ceviz, makademya, Antep fıstığı veya çam fıstığı kullanabilirsiniz.

\*Çikolatalı, ballı veya kaplamalı kuruyemişler kullanılamaz!

\*Kuruyemişler, kuruyemiş ezmeleri ile de değiştirilebilir.

\*İçeriği mutlaka kontrol edin:

İdeal olarak sadece kuruyemiş içermeli, bazen tuz/şeker bulunabilir.

## EKMEK

Tam buğday ekmeği, kraker (ekmek cipsi) veya lavaş ile değiştirilebilir.

# SIK SORULAN SORULAR

## › Ürünleri hangi halde tartmalıyım?

Tüm ürünler pişirilmeden ÖNCE tartılır.  
Et ve balık: çiğ ve çözdürülmüş halde.  
Tahıllar: kuru halde.

## › Öğünlerin yerini değiştirebilir miyim?

Evet, örn. öğle yemeği ile akşam yemeğini ya da kahvaltı ile ara öğünü yer değiştirebilirsiniz.

## › Birkaç gün için önceden yemek hazırlayabilir miyim?

Evet. Eğer iki gün için yemek hazırlamak sizin için uygunsa, malzemeleri 2 katına çıkarın ve pişirdikten sonra porsiyonu ikiye bölün.

## › Menüde tek ara öğün varsa, bunu iki ara öğüne bölebilir miyim?

Evet. Örneğin ara öğünde lor peyniri, elma ve kuruyemiş varsa, hepsini tek seferde yiyebilir ya da ikiye bölebilirsiniz.

Ara öğün 1: elma + lor peyniri

Ara öğün 2: kuruyemiş

Öğün sayısı önemli değildir. Sizin için en rahat olan seçeneği tercih edin.

## › Gün içinde ürünleri öğünler arasında değiştirebilir miyim?

Evet. Günlük toplam kalori ve makro değerler (BKH) korunuyorsa, ürünleri aynı gün içinde farklı öğünlere taşıyabilirsiniz.

## › Bir öğünü atlayabilir miyim?

Evet, eğer sizin için daha rahatsa. Önemli olan günlük kalori ve özellikle protein ihtiyacını karşılamaktır. İş veya diğer kısıtlamalar nedeniyle günde 2 öğün beslenmek sizin için daha uygunsa, eksik olan öğünü kahvaltı ve akşam yemeğine eşit şekilde ekleyebilirsiniz.

## › Bir öğünde aç değilsem ne yapmalıyım?

Bu normaldir. Şunları yapabilirsiniz:

- porsiyonu küçültmek;
- öğünü daha geç bir zamana almak;
- öğünü birkaç küçük parçaya bölmek.

## › Pişirme yöntemlerini değiştirebilir miyim?

Evet. Önerilen yöntemler:

- haşlama
- kısık ateşte pişirme
- fırlama
- buharda pişirme
- yağsız ızgara

\*Bol yağda kızartma sınırlandırılmalıdır!

## › Saatlere göre kesin olarak yemek zorunda mıyım?

Hayır. Önemli olan günlük toplam beslenme, saatler değil. Size uygun olan düzeni seçin.

## › Dışarıda yemek yersem ne yapmalıyım?

Şunları tercih edin:

sade, sosu az yemekler;  
et/balık + garnitür + sebze kombinasyonu;  
porsiyonları menüdeki miktarlara yakın tutmaya çalışın. Mükemmel doğruluk şart değildir)

## › Sos ve baharat kullanabilir miyim?

Evet. Baharatlar, otlar, limon suyu — serbest; soslar — ölçülü ve içeriği dikkate alarak.

## › Aynı yemeği birkaç gün üst üste yiyebilir miyim?

Evet. Eğer size uygunsa ve keyif alıyorsanız, bu tamamen normaldir.

## › Her gün kalori saymam gerekir mi?

Hayır. Menü zaten hesaplanmıştır. Kalori takibi bir araçtır, zorunluluk değildir. Ancak bu alışkanlık sezgisel hâle gelene kadar, yemeği her gün tartmanız gerekecek.

## › Kilo sabit kalırsa ne yapmalıyım?

Kilo; su tutulumuna, stres seviyesine, tuz alımına veya döngüye bağlı olarak dalgalanabilir. İlerlemenizi tek güne değil, 4–3 haftalık sürece bakarak değerlendirin.

## › Kahve ve çay içebilir miyim?

Evet. Şekersiz veya şeker ilavesile; süt ve bitkisel sütleri günlük beslenmeye dahil ederek.

## › Tatlıyı tamamen bırakmak gerekir mi?

Hayır. Önemli olan miktar ve sıklık, tam yasak değil. Tatlı günlük planınıza uyuyorsa tüketilebilir.

## › Yemekten sonra hâlâ aç hissedersen ne yapmalıyım?

Bu normaldir ve şu nedenlerle olabilir: stres, fiziksel aktivite, yetersiz uyku veya bireysel iştah farkları.

Şunları yapabilirsiniz:

- sebze miktarını artırmak (hacmi artırır, kalorisi düşüktür);
- bir sonraki öğünü biraz daha erkene almak;
- öğünü ikiye bölüp kısa arayla tüketmek.

\*Güçlü açlığı sürekli bastırmak önerilmez.

Beslenme sürdürülebilir ve konforlu olmalıdır.

# 5-4-3-2-1 PRENSİBİ

Markete giderken **5-4-3-2-1 prensibini** kullanıyorum ve size de gönül rahatlığıyla tavsiye ederim. Bu, **sağlıklı tabak konseptine** yakın, popüler ve sadeleştirilmiş bir alışveriş ve beslenme planlama yöntemidir.

**Genellikle şu amaçlarla kullanılır:**

- zihni yormamak;
- market alışverişini kolaylaştırmak;
- besin öğeleri dengesini otomatik olarak korumak.

## 5-4-3-2-1 PRENSİBİNİN KLASİK MANTIĞI:

5

**5 ad. sebze ve meyve**

Tabağın temeli: lif, vitaminler ve hacim.  
\*taze, dondurulmuş, farklı renklerde.

4

**4 ad. protein kaynakları**

Tokluk ve toparlanma için:  
\*et, balık, yumurta, baklagiller, süt ürünleri / bitkisel alternatifler.

3

**3 ad. kompleks karbonhidratlar (tahıllar/nişastalar)**

Enerji ve kan şekeri dengesi için:  
\*pirinç, karabuğday, kinoa, patates, tam tahıllar.

2

**2 ad. yağ kaynakları**

Hormonal denge ve vitaminlerin emilimi için:  
\*zeytinyağı, kuruyemişler, avokado, tohumlar.

1

**1 ad. "keyif / bonus"**

Diyet hissi oluşmaması için:  
\*sos, tatlı, ekmek, sevdiğiniz bir ürün.

## KEYİFLİ ALIŞVERİŞ!

Mağazalara ve besin öğelerine göre dağıtılmış tam alışveriş listesini **"Alışveriş Sepeti"** rehberinde bulabilirsiniz.

Eğer ürünleri bilinçli bir şekilde satın almak ve kendinizi ile sevdiğinizle neyle beslediğinizi anlamak istiyorsanız, **"Etiketleri Okuma Rehberi"** rehberi size yardımcı olacaktır.





A  
NEW  
ERA  
OF  
ME