

KILOPACE

ANTRENMAN GÜNLÜĞÜ NO. 10

19 EKİM 2026

Yüksek proteinli diyet listesi günlüğün

Kalorine ve proteinine göre ayarlanmış 14 günlük öğünler

1.750 kcal

HEDEF KALORİ

120 g

PROTEİN

25 g

LİF

BU GÜNLÜĞÜN SAHİBİ

BAŞLANGIÇ TARİHİ



kilopace.com

İçindekiler

03

Senin değerlerin

Cevaplarından hesaplandı. Tüm plan bu değerlerin üzerine kurulu.

06

Bu günlük nasıl kullanılır

Protein tok tutar ve yağ kaybederken kası korur.

Koç notları

07

08

Program

Kalorine ve proteinine göre ayarlanmış 14 günlük öğünler

Her öğünü kendin oluştur

09

Menü • 1-7. günler

09

Menü • 8-14. günler

11

Alışveriş listesi • 1. hafta

12

Alışveriş listesi • 2. hafta

13

16

Haftalık sayfalar

Her antrenmanı bitirince işaretle

21

Kayıtlar

Notlar

23

Kaynaklar

25

BÖLÜM 01

Senin değerlerin

Cevaplarından hesaplandı. Tüm plan bu değerlerin üzerine
kurulu.

SENİN DEĞERLERİN

Kalorine ve proteinine göre ayarlanmış 14 günlük öğünler

1.750 kcal

HEDEF KALORİ

120 g

PROTEİN

25 g

LİF

198 g

KARBONHİDRAT

53 g

YAĞ

0,50 kg / hafta

BEKLENEN KAYIP

BAŞLAMADAN ÖNCE

Hamilelikte, 18 yaş altında veya böbrek hastalığı, diyabet ilacı kullanımı ya da yeme bozukluğu geçmişi varsa tıbbi gözetim olmadan uygun değildir.

Genel fitness bilgisidir, tıbbi tavsiye değildir. Göğüs ağrısı, baş dönmesi veya keskin bir ağrı hissedersen dur ve yardım iste.

CEP KARTI

KİLOPACE

Hedef kalori: 1.750 kcal

Protein: 120 g

Lif: ≥ 25 g

Karbonhidrat: 198 g

Yağ: 53 g

Beklenen kayıp: $\approx 0,50$ kg / hafta

KES VE YANINDA TAŞI

01

BÖLÜM 02

Bu günlük nasıl kullanılır

Protein tok tutar ve yağ kaybederken kası korur.

BU GÜNLÜK NASIL KULLANILIR

Bu günlük nasıl kullanılır

- 01 Herhangi bir günün menüsünü seç; günler birbirinin yerine kullanılabilir.
- 02 Alışveriş listesini hafta sonu kullan ve iki gün önceden hazırlık yap.
- 03 Haftada 2-3 sabah tartıl ve haftalık ortalamaya bak.
- 04 3 hafta sonra değişiklik yok mu? Bir ara öğünü çıkar veya her öğünden 20 g karbonhidrat azalt.

“Sebze, baklagil ve tam tahıllardan gelen lif,
tokluğun ikinci anahtarı.”

KOÇ NOTLARI

- Protein tok tutar ve yağ kaybederken kası korur.
- Haftada iki kez kuvvet antrenmanı, verdiğin kilonun yağ olmasını sağlar.
- Kusursuz olmayan günleri de planla; tek bir öğün bir haftayı bozmaz.
- 6 saatten az uyursan ertesi gün açlığın artar.
- Hedefine ulaştıktan sonra yaklaşık 200 kcal ekle ve aynı yiyeceklerle devam et.

BÖLÜM 03

Program

Kalorine ve proteinine göre ayarlanmış 14 günlük öğünler

01

Günlük hedeflerin

Koruma kalorisi	2.304 kcal
Hedef kalori	1.750 kcal
Protein	120 g
Lif	≥ 25 g
Menünün günlük ortalaması	1.750 kcal · 130 g P · 39 g

02

Her öğünü kendin oluştur

- Bir iki avuç içi kadar protein: et, balık, yumurta, yoğurt, lor peyniri, tofu veya baklagiller.
- Tabağın yarısı sebze veya salata.
- Bir avuç dolusu karbonhidrat: pilav, bulgur, karabuğday, patates, ekmek veya yulaf.
- Bir başparmak kadar yağ: zeytinyağı, kuruyemiş veya peynir.

03

Menü · 1–7. günler

“Tüm ağırlıklar pişmiş veya yemeye hazır hâliyle.
Sebzeleri dilediğin gibi değiştirebilirsin. 15–28.
günler: iki haftayı tekrarla.”

GÜN	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	GÜN TOPLAMI
1	Yoğurt kasesi: Süzme yoğurt %0–2 300 g, Yulaf 65 g, Orman meyveleri 100 g, Chia tohumu 10 g	Tavuklu pilav kasesi: Tavuk göğsü, pişmiş 110 g, Pirinç pilavı, pişmiş 240 g, Karışık sebze 200 g, Zeytinyağı 7 g	Fırında somon: Somon 150 g, Patates, haşlanmış 280 g, Karışık sebze 200 g	1.750 kcal · 130 g P · 32 g lif

GÜN	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	GÜN TOPLAMI
2	Yumurta, salata ve ekmek: Yumurta × 4, Tam buğday ekmeği 65 g, Salata (domates, salatalık, yeşillik) 150 g, Beyaz peynir 20 g	Ton balıklı patates salatası: Ton balığı (konserve, suda) 140 g, Patates, haşlanmış 370 g, Salata (domates, salatalık, yeşillik) 200 g, Zeytinyağı 10 g	Mercimek çorbası: Mercimek, pişmiş 220 g, Tam buğday ekmeği 65 g, Karışık sebze 150 g, Süzme yoğurt %0–2 150 g, Zeytinyağı 7 g	1.750 kcal · 130 g P · 41 g lif
3	Lor peynirli tost: Lor peyniri 275 g, Tam buğday ekmeği 50 g, Elma 150 g, Kuruyemiş 10 g	Nohutlu beyaz peynirli salata: Nohut, pişmiş 250 g, Beyaz peynir 50 g, Tam buğday ekmeği 30 g, Salata (domates, salatalık, yeşillik) 200 g, Zeytinyağı 7 g	Hindi ve bulgur: Hindi göğsü, pişmiş 120 g, Bulgur, pişmiş 300 g, Salata (domates, salatalık, yeşillik) 200 g, Zeytinyağı 7 g	1.750 kcal · 122 g P · 47 g lif
4	Kremamsı yulaf: Süzme yoğurt %0–2 250 g, Yulaf 60 g, Süt 150 g, Muz 80 g	Dana etli karabuğday: Yağsız dana eti, pişmiş 130 g, Karabuğday, pişmiş 300 g, Karışık sebze 200 g, Zeytinyağı 5 g	Fırında tavuk ve patates: Tavuk göğsü, pişmiş 110 g, Patates, haşlanmış 360 g, Karışık sebze 200 g, Zeytinyağı 7 g	1.730 kcal · 134 g P · 33 g lif
5	Yoğurt kasesi: Süzme yoğurt %0–2 300 g, Yulaf 65 g, Orman meyveleri 100 g, Chia tohumu 10 g	Mercimekli bulgur kasesi: Mercimek, pişmiş 290 g, Bulgur, pişmiş 150 g, Salata (domates, salatalık, yeşillik) 150 g, Süzme yoğurt %0–2 100 g, Zeytinyağı 7 g	Balıklı makarna: Beyaz balık (morina) 150 g, Tam buğday makarna, pişmiş 220 g, Karışık sebze 200 g, Zeytinyağı 7 g	1.740 kcal · 137 g P · 60 g lif
6	Yumurta, salata ve ekmek: Yumurta × 4, Tam buğday ekmeği 65 g, Salata (domates, salatalık, yeşillik) 150 g, Beyaz peynir 20 g	Tavuklu pilav kasesi: Tavuk göğsü, pişmiş 110 g, Pirinç pilavı, pişmiş 240 g, Karışık sebze 200 g, Zeytinyağı 7 g	Fırında somon: Somon 150 g, Patates, haşlanmış 280 g, Karışık sebze 200 g	1.750 kcal · 125 g P · 24 g lif
7	Lor peynirli tost: Lor peyniri 275 g, Tam buğday ekmeği 50 g, Elma 150 g, Kuruyemiş 10 g	Ton balıklı patates salatası: Ton balığı (konserve, suda) 140 g, Patates, haşlanmış 370 g, Salata (domates, salatalık, yeşillik) 200 g, Zeytinyağı 10 g	Mercimek çorbası: Mercimek, pişmiş 220 g, Tam buğday ekmeği 65 g, Karışık sebze 150 g, Süzme yoğurt %0–2 150 g, Zeytinyağı 7 g	1.750 kcal · 131 g P · 43 g lif

04

Menü · 8–14. günler

GÜN	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	GÜN TOPLAMI
8	Yoğurt kasesi: Süzme yoğurt %0–2 300 g, Yulaf 65 g, Orman meyveleri 100 g, Chia tohumu 10 g	Tavuklu pilav kasesi: Tavuk göğsü, pişmiş 110 g, Pirinç pilavı, pişmiş 240 g, Karışık sebze 200 g, Zeytinyağı 7 g	Balıklı makarna: Beyaz balık (morina) 150 g, Tam buğday makarna, pişmiş 220 g, Karışık sebze 200 g, Zeytinyağı 7 g	1.750 kcal · 140 g P · 36 g lif
9	Yumurta, salata ve ekmek: Yumurta × 4, Tam buğday ekmeği 65 g, Salata (domates, salatalık, yeşillik) 150 g, Beyaz peynir 20 g	Ton balıklı patates salatası: Ton balığı (konserve, suda) 140 g, Patates, haşlanmış 370 g, Salata (domates, salatalık, yeşillik) 200 g, Zeytinyağı 10 g	Fırında somon: Somon 150 g, Patates, haşlanmış 280 g, Karışık sebze 200 g	1.750 kcal · 126 g P · 26 g lif
10	Lor peynirli tost: Lor peyniri 275 g, Tam buğday ekmeği 50 g, Elma 150 g, Kuruyemiş 10 g	Nohutlu beyaz peynirli salata: Nohut, pişmiş 250 g, Beyaz peynir 50 g, Tam buğday ekmeği 30 g, Salata (domates, salatalık, yeşillik) 200 g, Zeytinyağı 7 g	Mercimek çorbası: Mercimek, pişmiş 220 g, Tam buğday ekmeği 65 g, Karışık sebze 150 g, Süzme yoğurt %0–2 150 g, Zeytinyağı 7 g	1.860 kcal · 122 g P · 57 g lif
11	Kremamsı yulaf: Süzme yoğurt %0–2 250 g, Yulaf 60 g, Süt 150 g, Muz 80 g	Dana etli karabuğday: Yağsız dana eti, pişmiş 130 g, Karabuğday, pişmiş 300 g, Karışık sebze 200 g, Zeytinyağı 5 g	Hindi ve bulgur: Hindi göğsü, pişmiş 120 g, Bulgur, pişmiş 300 g, Salata (domates, salatalık, yeşillik) 200 g, Zeytinyağı 7 g	1.620 kcal · 135 g P · 38 g lif
12	Yoğurt kasesi: Süzme yoğurt %0–2 300 g, Yulaf 65 g, Orman meyveleri 100 g, Chia tohumu 10 g	Mercimekli bulgur kasesi: Mercimek, pişmiş 290 g, Bulgur, pişmiş 150 g, Salata (domates, salatalık, yeşillik) 150 g, Süzme yoğurt %0–2 100 g, Zeytinyağı 7 g	Fırında tavuk ve patates: Tavuk göğsü, pişmiş 110 g, Patates, haşlanmış 360 g, Karışık sebze 200 g, Zeytinyağı 7 g	1.750 kcal · 131 g P · 57 g lif
13	Yumurta, salata ve ekmek: Yumurta × 4, Tam buğday ekmeği 65 g, Salata (domates, salatalık, yeşillik) 150 g, Beyaz peynir 20 g	Tavuklu pilav kasesi: Tavuk göğsü, pişmiş 110 g, Pirinç pilavı, pişmiş 240 g, Karışık sebze 200 g, Zeytinyağı 7 g	Balıklı makarna: Beyaz balık (morina) 150 g, Tam buğday makarna, pişmiş 220 g, Karışık sebze 200 g, Zeytinyağı 7 g	1.740 kcal · 135 g P · 28 g lif
14	Lor peynirli tost: Lor peyniri 275 g, Tam buğday ekmeği 50 g, Elma 150 g, Kuruyemiş 10 g	Ton balıklı patates salatası: Ton balığı (konserve, suda) 140 g, Patates, haşlanmış 370 g, Salata (domates, salatalık, yeşillik) 200 g, Zeytinyağı 10 g	Fırında somon: Somon 150 g, Patates, haşlanmış 280 g, Karışık sebze 200 g	1.750 kcal · 127 g P · 27 g lif

05

Alışveriş listesi · 1. hafta

ÜRÜN	MİKTAR
Karışık sebze	1,7 kg
Patates, haşlanmış	1,7 kg
Süzme yoğurt %0–2	1,3 kg
Salata (domates, salatalık, yeşillik)	1,3 kg
Mercimek, pişmiş	750 g
Lor peyniri	550 g
Pirinç pilavı, pişmiş	500 g
Bulgur, pişmiş	450 g
Yumurta	8 adet
Tam buğday ekmeği	400 g
Tavuk göğsü, pişmiş	350 g
Somon	300 g
Elma	300 g
Karabuğday, pişmiş	300 g
Ton balığı (konserve, suda)	300 g
Nohut, pişmiş	250 g
Tam buğday makarna, pişmiş	200 g
Orman meyveleri	200 g
Yulaf	200 g
Süt	150 g
Beyaz balık (morina)	150 g
Yağsız dana eti, pişmiş	130 g
Hindi göğsü, pişmiş	120 g
Beyaz peynir	90 g
Zeytinyağı	90 g

ÜRÜN	MİKTAR
Muz	80 g
Chia tohumu	20 g
Kuruyemiş	20 g

06

Alışveriş listesi · 2. hafta

ÜRÜN	MİKTAR
Karışık sebze	1,8 kg
Patates, haşlanmış	1,7 kg
Salata (domates, salatalık, yeşillik)	1,3 kg
Süzme yoğurt %0-2	1,1 kg
Lor peyniri	550 g
Mercimek, pişmiş	500 g
Pirinç pilavı, pişmiş	500 g
Bulgur, pişmiş	450 g
Tam buğday makarna, pişmiş	450 g
Yumurta	8 adet
Tavuk göğsü, pişmiş	350 g
Tam buğday ekmeği	350 g
Beyaz balık (morina)	300 g
Somon	300 g
Elma	300 g
Karabuğday, pişmiş	300 g
Ton balığı (konserve, suda)	300 g
Nohut, pişmiş	250 g
Orman meyveleri	200 g
Yulaf	200 g

ÜRÜN	MİKTAR
Süt	150 g
Yağsız dana eti, pişmiş	130 g
Hindi göğsü, pişmiş	120 g
Beyaz peynir	90 g
Zeytinyağı	90 g
Muz	80 g
Chia tohumu	20 g
Kuruyemiş	20 g

07

Değişiklikler

- Herhangi bir et herhangi bir balık tofu, aynı ağırlıkta (protein yakın kalır).
- Pilav bulgur karabuğday patates makarna, aynı ağırlıkta.
- Süzme yoğurt skyr lor peyniri.
- Öğünleri gün içinde istediğin sırayla ye.
- Dışarıda mı yiyorsun? Yukarıdaki tabak yöntemini kullan.

08

Bu olursa, bunu yap

Öğün aralarında acıkıyorsan	Her öğüne protein ve lif ekle, daha fazla sebze ye ve atıştırmadan önce su iç
3 hafta sonra tartı kıpırdamıyorsa	Porsiyon boyutlarını, hafta sonu yediklerini ve içeceklerini kontrol et ve alımını günde yaklaşık 100–200 kcal azalt
Yemek pişirmeye vaktin yoksa	Haftada iki kez toplu yemek yap, dondurulmuş sebze kullan ve yumurta, konserve balık gibi basit temel ürünleri elinin altında tut
Şişkinlik hissediyorsan	Lifi yavaş yavaş artır, daha çok su iç, daha yavaş ye ve devam ederse bir doktora görün
Bir gün planın dışına çıktıysan	Bir sonraki normal öğününe geri dön; telafi etmek için öğün atlama
Yorgun veya enerjisiz hissediyorsan	Çok az yemediğinden emin ol, antrenman çevresine karbonhidrat ekle ve yorgunluk geçmezse bir uzmana görün

Sözlük

RPE	Algılanan zorluk derecesi: bir setin 1–10 ölçeğinde ne kadar zor hissettirdiği. 10 tam efor, 7 yaklaşık üç tekrar daha yapılabileceği anlamına gelir.
Yedek tekrar (RIR)	Seti bitirdiğinde daha kaç düzgün tekrar yapabileceğin. RIR 2 $\approx$ RPE 8.
3 x 8–10	Her biri 8 ila 10 tekrardan oluşan üç set. Aralığa düzgün formla ulaşmanı sağlayan bir ağırlık seç.
Deload	Vücudun toparlanıp uyum sağlayabilmesi için genellikle 4–6 haftada bir yapılan, hacmi veya yükü daha düşük hafif bir hafta.
Kademeli yüklenme	Gelişmeye devam etmek için antrenmanı zamanla daha fazla ağırlık, tekrar veya setle yavaş yavaş zorlaştırmak.
Çift ilerleme	Önce tüm setler aralığın üst sınırına ulaşana kadar tekrar ekle, sonra ağırlık ekle ve yeniden alt sınırdan başla.
Bölge 2 / kolay tempo	Tam cümlelerle konuşabildiğin rahat bir efor. Aerobik temeli geliştirir ve toparlanmaya yardım eder.
Eşik	Yaklaşık bir saat sürdürebileceğin en zor tempo; rahat ama zorlayıcı hissettirir, ancak birkaç kelime konuşabilirsin.
Tempo / interval	Tempo: kesintisiz, sabit ve zorlu koşu. İnterval: aralarında toparlanma olan daha kısa, hızlı tekrarlar.
TDEE	Toplam günlük enerji harcaması: egzersiz ve günlük aktivite dahil bir günde yaktığın kalori.
Kilogram başına protein	Vücut ağırlığına göre günlük protein; örneğin 1,6 g/kg, 70 kg'lık bir kişi için 112 g demektir.
Lif hedefi	Sebze, meyve, tam tahıl ve baklagillerden günde yaklaşık 25–30 g lif hedefle.



BÖLÜM 04

Haftalık sayfalar

Her antrenmanı bitirince işaretle

HAFTA

Porsiyonları öğren

01

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Protein: 120 g
- ☐ Lif: 25 g veya daha fazla
- ☐ İki öğünde sebze
- ☐ Su: 6–8 bardak
- ☐ Adım: 7.000 veya daha fazla
- ☐ Odak: porsiyonların neye benzediğini öğrenmek için bu hafta tart.

	PZT	SAL	ÇAR	PER	CUM	CMT	PAZ
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

İki kez toplu yemek yap

02

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Protein: 120 g
- ☐ Lif: 25 g veya daha fazla
- ☐ İki öğünde sebze
- ☐ Su: 6–8 bardak
- ☐ Adım: 7.000 veya daha fazla
- ☐ Odak: iki gün protein ve tahılları toplu pişir.

	PZT	SAL	ÇAR	PER	CUM	CMT	PAZ
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

İşe yarayanı tekrarla

03

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Protein: 120 g
- ☐ Lif: 25 g veya daha fazla
- ☐ İki öğünde sebze
- ☐ Su: 6–8 bardak
- ☐ Adım: 7.000 veya daha fazla
- ☐ Odak: en sevdiğin üç kahvaltı ve öğle yemeğini tekrar tekrar yap.

	PZT	SAL	ÇAR	PER	CUM	CMT	PAZ
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

04

Kendine göre uyarla

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Protein: 120 g
- ☐ Lif: 25 g veya daha fazla
- ☐ İki öğünde sebze
- ☐ Su: 6–8 bardak
- ☐ Adım: 7.000 veya daha fazla
- ☐ Odak: günde bir öğünde tartmadan tabak yöntemini kullan.

	PZT	SAL	ÇAR	PER	CUM	CMT	PAZ
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey



BÖLÜM 05

Kayıtlar

KAYITLAR

Tartı ve alışkanlık kaydı

KAYNAKLAR

1. Mifflin et al. (1990) A new predictive equation for resting energy expenditure in healthy individuals. Am J Clin Nutr
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2305711/>
2. Jäger et al. (2017) ISSN Position Stand: Protein and Exercise
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28642676/>
3. Reynolds et al. (2019) Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. Lancet
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30638909/>
4. Morton et al. (2018) Protein supplementation and resistance training-induced gains in muscle mass and strength: meta-analysis. Br J Sports Med
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28698222/>

Küçük, tekrarlanan, dürüst
çabalar. Bütün sır bu.

19 Ekim 2026 tarihinde senin için hazırlandı
Bu günlük yalnızca satın alan kişiye özeldir. Lütfen başkalarıyla paylaşma.
Kilopace · kilopace.com