CORE NUT STUDIO

# HAFTALIK YEMEK PLANLAMA REHBERİ

corenutstudio

dytnilgoknar.com

# İÇİNDEKİLER

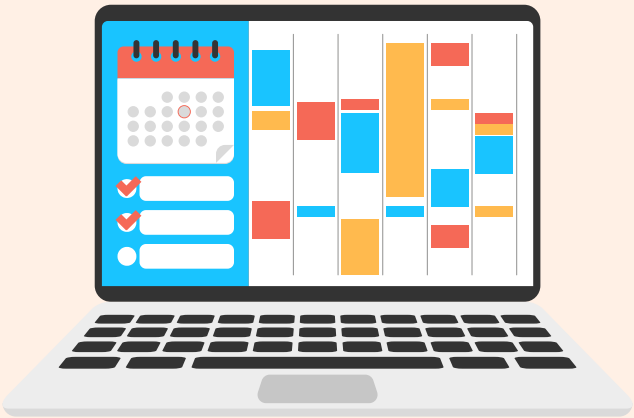

| | |
|---|---|
| Giriş | 1 |
| Kurallar | 2 |
| Aşamalar | 3 |
| Alışveriş Listesi Tablosu | 4 |
| Örnek Program | 5 |
| Boş Tablolar | 6-7 |



corenutstudio

dytnilgoknar.com

# GİRİŞ



Haftalık yemek planlama, bireylerin ya da ailelerin bir hafta boyunca ne yiyeceklerini önceden belirlemesi ve buna göre alışveriş yapıp hazırlık yapması sürecidir. Bu alışkanlık; sağlık, zaman, bütçe ve zihinsel yük açısından birçok fayda sağlar.

# Haftalık-Yemek Planlamanın Önemi

Zihinsel Yorgunluğu Azaltır

• Her gün “Ne pişirsem?” stresinden kurtulursun.

• Gün içinde alınacak kararların sayısını azaltarak karar yorgunluğunu önler.

İsrafı Azaltır

• Elindeki malzemeye uygun tarifler planlayarak bozulmadan kullanırsın.

• Gereksiz ve plansız alışveriş engellenir.

Zaman Kazandırır

• Alışveriş listesi önceden hazırlandığı için markete gitme süresi kısalır.

• Günlük yemek hazırlığında planlı ilerlenir; gereksiz oyalamalar ve gecikmeler azalır.

Bütçeyi Korur

• Planlı alışveriş sayesinde sadece ihtiyaç duyulan ürünler alınır.

• Dışarıdan yemek söyleme ya da markete sık gitme alışkanlığı azalır.

Hedeflere Ulaşmayı Kolaylaştırır

• Kilo verme, kas kazanımı ya da enerjik hissetme gibi hedefler için ideal.

• Makro ve kalori kontrolü yapmak daha uygulanabilir hale gelir.

Daha Sağlıklı Beslenmeyi Destekler

• Önceden planlanmış öğünlerle dengeli beslenmek kolaylaşır.

• Ani ve sağlıksız seçimler (fast food, abur cubur) azalır.

corenutstudio

dytnilgoknar.com

# KURALLAR

1. Planı haftalık yap (tercihen Pazar günü)
2. Ana ve ara öğünleri önceden belirle
3. Mevsim sebzelerini ve temel bakliyatları baz al
4. En az 1 gün "artık yemek/geleneksel yemek" günü belirle
5. Buzluğa uygun yemeklerden fazla yap, sakla
6. Pratiklik için aynı malzemeyi farklı tariflerde kullan
7. İhtiyaç dışı alışverişten kaçınmak için listeyle git
8. Her gün en az 1 sebzeli, 1 proteinli, 1 tahıllı öğün planla

# AŞAMALAR

**PLANLAMA**

Pazar sabahı (kahvaltı sonrası ideal) Sessiz bir ortamda, defter/tablet/Google Sheet ile Aşağıdaki örnek plana benzer bir tablo hazırla

**ALIŞVERİŞ LİSTESİ**

Planlamadan hemen sonra
Aynı ortamda
Her öğün için gereken malzemeleri toplayarak oluştur

**ALIŞVERİŞ**

Pazar öğleden sonra
Yerel market + pazar
Listeye sadık kal, stok kontrolü yap

**MEAL PREP**

Pazar akşamı 1-2 saat ayır
Bakliyat haşla, sebzeleri doğra, porsiyonla, buzlukta sakla

**TAKİP**

Her akşam 5 dk
Ertesi gün için çözdürme, hazırlama, not alma işleri

Örnek olarak bu şekilde tasarlanabilir, eğer hazır şablonu çıktı almak isterseniz bir sonraki sayfada sizi bekliyor olacaktır.

# HAFTALIK ÖĞÜN PLANLAYICI

| | KAHVALTI | ÖĞLE | ARA ÖĞÜN | AKŞAM |
|---|---|---|---|---|
| PZT | Yulaf+Süt+ Kırmızı Meyve+ Fıstık Ezmesi | Bezelye + pilav + cacık | Hurma + Ceviz | Et + sebze |
| SALI | Muzlu Pancake+ Badem Ezmesi | Baklagil salatası | Protein Bar | Tavuklu wrap |
| ÇARŞ | Avakado Tost + Yumurta | Karnıyarık + pilav + cacık | Latte + çikolata | Zeytinyağlı + yoğurt + ekmek |
| PERŞ | Menemen + Ekmek + Peynir | Zeyintinyağlı + yoğurt + ekmek | Meyve + activia | Köfte + salata + pilav |
| CUM | Omlet + Zeytin + Domates/Salatalık + Ekmek | Kıymalı kabak + yoğurt + ekmek | Leblebi + fındık | Taco gecesi |
| CTS | Yumurta Muffin + Domates/Salatalık | Baklagil salatası | Yoğurt + meyve | Balık + salata + fırında patates |
| PZR | Yumurta + Peynir + Simit | Kinoa salatası + protein | Karpuz- peynir :) | Falafel + salata |

# SHOPPING LIST

## Sebze/Meyve

## Protein

## Bakliyat&Tahıl Grubu

## Ekmek/Türevleri

## Yağlar

## Donmuş Ürünler

## Süt Ürünleri

# MEAL PLAN

| | KAHVALTI | ÖĞLE | ARA ÖĞÜN | AKŞAM |
|---|---|---|---|---|
| PZT | | | | |
| SALI | | | | |
| ÇARŞ | | | | |
| PERŞ | | | | |
| CUM | | | | |
| CTS | | | | |
| PZR | | | | |

STUDIO CORE NUT

CORE NUT STUDIO

# CORENUT NE YAPIYOR?

3. Yılımızı tamamladık

Caddebostan MacFit içerisinde Fiziksel Dersler

Fonksiyonel Egzersiz
Reformer Pilates
Diyetisyen Hizmeti

Konu başlıklarıyla E-Kitap

Online Diyet ve Egzersiz Hizmeti

Sürdürebilir sağlıklı bir yaşam için koçluk

corenutstudio

dytnilgoknar.com