

TANSEL URCAN BASKETBOL AKADEMİ BESLENME FORMU

ADI-SOYADI		
GRUBU		
DOĞUM TARİHİ		
BOY	KİLO	YAŞ

ÖĞÜNLER	1. HAFTA							2. HAFTA						
	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
SABAH														
KUŞLUK														
ÖĞLE														
İKİNDİ														
AKŞAM														
GECE														

BESİNLER	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
KIRMIZI ET														
SÜT														
YUMURTA														
REÇEL														
BAL														
BEYAZ PEYNİR														
BALIK														
SEBZE YEMEĞİ														
SALATA														
MEYVE														
TAVUK														
HİNDİ														
ÇORBA														
MAKARNA														
PİLAV														
SÜTLÜ TATLI														
AYRAN/YOĞURT														
VİTAMİN/BALIK YAĞI														
BAKLAGİLLER														

Her gün mutlaka et, tavuk, balık, yumurta veya baklagil gurubundan 120 gr. (4 köfte büyüklüğünde) tüketilecek.

Her gün mutlaka 500 gr. (2,5 su bardağı) süt yada yoğurt tüketilecek.

Her gün mutlaka 500 gr. Sebze+meyve (4 yemek kaşığı sebze+ 2-3 porsiyon meyve) tüketilecek.

Her gün mutlaka 100 gr. (4 ince dilim) ekmek + 50 gr. (4 yemek kaşığı) makarna+pilav tüketilecek.

Spor yapmadan önce mutlaka ara öğün alınacak, ara öğün içinde karbonhidrat (meyve) bir de protein (süt, yoğurt) bulunmasına dikkat edilecek.

Katı yağlardan ve katı yağlardan yapılmış beyaz un içeren gıdalardan uzak durulacak.

Ara öğünlerde meyve yemeği tercih etmeliyiz.

Aile









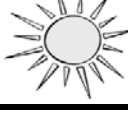







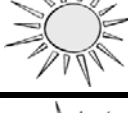

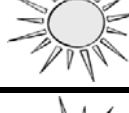

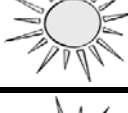

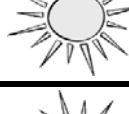

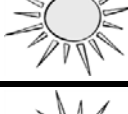





Antrenör

TANSEL URCAN BASKETBOL AKADEMİ

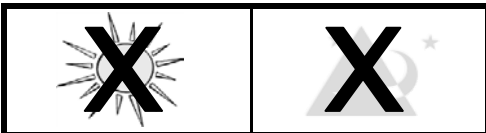
DİŞ FIRÇALAMA FORMU



AD - SOYAD DİŞ FIRÇALAMA TABLOSU

 	1. Hafta		2. Hafta	
	Sabah	Akşam	Sabah	Akşam
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				

Her gün dişlerimizi fırçaladıktan sonra bu çizelgeyi işaretlemeyi unutmayalım



Koç Kontrol İmza