



BESLENME REHBERI · 2026

KAPSAMLI SPORCU BESLENME REHBERI

Bu rehber; kas kazanımı, yağ yakımı veya performans artışı hedeflerinize ulaşmanız için kalori hesabından makro dağılımlarına, öğün zamanlamasından temel takviyelere kadar tüm bilimsel temelleri pratik bir şekilde sunar.



polatyucel.com
@polat.yucel

İÇİNDEKİLER

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 01 Kalori Hesabı | 02 Makro Besin Dağılımları |
| 03 Dönem Bazlı Stratejiler | 04 Öğün Zamanlaması |
| 05 Lif Tüketimi | 06 Hidrasyon |
| 07 Temel Takviyeler | 08 Örnek Günlük Plan |

1

BÖLÜM 01

KALORI HESABI: NEREDEN BAŞLAMALIYIM?

Beslenmenin temeli **enerji dengesidir**. Ne kadar yemeniz gerektiğini bulmak için iki adımı takip edin.

ADIM 1 — BAZAL METABOLİZMA HIZI (BMR)

Vücudunuzun tamamen dinlenirken, yalnızca hayatta kalmak için harcadığı enerjidir. Bilimsel alanda en güvenilir formül **Mifflin-St Jeor** denklemdir:

CINSİYET	FORMÜL
Erkekler	$(10 \times \text{Kilo}) + (6.25 \times \text{Boy}) - (5 \times \text{Yaş}) + 5$
Kadınlar	$(10 \times \text{Kilo}) + (6.25 \times \text{Boy}) - (5 \times \text{Yaş}) - 161$

ADIM 2 — TOPLAM GÜNLÜK ENERJİ HARCAMASI (TDEE)

BMR değerinizi günlük aktivite düzeyinize göre bir katsayıyla çarpın:

AKTİVİTE DÜZEYİ	KATSAYI
Masa başı iş + hafif egzersiz (1-2 gün/hafta)	$\text{BMR} \times 1.30 - 1.50$
Aktif yaşam + haftada 3-5 gün antrenman	$\text{BMR} \times 1.50 - 1.70$
Çok aktif (fiziksel iş + yoğun günlük antrenman)	$\text{BMR} \times 1.90 - 2.20$

ÖRNEK

BMR'si 1.800 kcal olan, haftada 4 gün ağırlık çalışan bir sporcu $\rightarrow 1.800 \times 1.55 =$
~2.790 kcal/gün

ÖNEMLİ

TDEE formülleri bir başlangıç noktasıdır, kesin sonuç değildir. Vücut ağırlığınızı 2-3 hafta düzenli takip ederek gerçek harcamanızı kalibre edin; ağırlığınız stabil kalıyorsa o kalori değeri sizin TDEE'nizdir.

2

BÖLÜM 02

MAKRO BESİN DAĞILIMLARI

PROTEİN 1 g = 4 kcal

Kas onarımı ve büyümesinin temel yapı taşıdır.

GRUP	ÖNERİLEN MİKTAR
Sedanter bireyler	0.8 g/kg
Direnç antrenmanı yapanlar	1.6 – 2.2 g/kg
Kalori açığı (cut) döneminde	2.2 – 2.6 g/kg

Cut döneminde neden daha fazla? Kalori kısıtlamasında vücut enerji için kasa yönelebilir. Yüksek protein alımı bu katabolik süreci baskılar ve kas kütlelerini korur.

En iyi kaynaklar: Tavuk göğsü, hindi, yumurta (tam + beyaz), balık (somon, uskumru, levrek, çipura), kırmızı et (dana, kuzu).

SÜT ÜRÜNLERİ HAKKINDA

Süt; IGF-1 stimülasyonu ve su tutma etkisiyle deri altı dokusunu kalınlaştırır, bu da kas çizgisinin görünürlüğünü azaltır. Bu nedenle süt ve süt ürünleri bu yaklaşımda yer almaz. Tek istisna **ev yoğurdudur** — günde **60-90 g** ile sınırlı tutulur.

KARBONHİDRAT 1 g = 4 kcal

Antrenman performansının birincil yakıtıdır. Protein ve yağ ihtiyacı karşılandıktan sonra kalan kaloriler ağırlıklı olarak karbonhidrattan gelmelidir.

AKTİVİTE TIPI	KARBONHİDRAT İHTİYACI
Ağırlık antrenmanı (orta yoğunluk)	3 – 5 g/kg
Yoğun güç/hacim antrenmanları	5 – 7 g/kg
Dayanıklılık sporları (maraton, triatlon)	8 – 12 g/kg

Özel durum: İnsülin direnci veya PCOS tanılı bireylerde karbonhidrat alımı düşürülüp sağlıklı yağ ve protein artırılabilir; bu yaklaşım bireysel değerlendirme gerektirir.

YAĞ 1 g = 9 kcal

Hormon üretimi (testosteron, östrojen), yağda çözünen vitaminlerin emilimi (A, D, E, K) ve bağırsak sağlığı için vazgeçilmezdir.

- **Önerilen miktar:** Günlük kaloringin %20-35'i
- **Cut döneminde:** %15-25'e indirilebilir; ancak asla 0.5 g/kg'ın altına düşülmemelidir — aksi halde hormonal sağlık (özellikle testosteron ve östrojen üretimi) bozulur.

En iyi kaynaklar: Zeytinyağı, avokado, yumurta sarısı, ceviz, badem, yağlı balık (somon, uskumru, sardalya).

MAKRO ÖZET TABLOSU

HEDEF	PROTEİN	KARBONHİDRAT	YAĞ
Bulk	1.6-2.2 g/kg	Fazla kalori buradan	%20-30
Cut	2.2-2.6 g/kg	Orta-düşük (antr. günü ↑)	%15-25
Rekomp	2.0-2.4 g/kg	TDEE civarı	%20-30

3

BÖLÜM 03

DÖNEM BAZLI BESLENME STRATEJİLERİ

3.1 — KAS KAZANIMI (BULK)

Kas inşası için TDEE'nizin üzerine **200-500 kcal kalori fazlası (surplus)** ekleyin.

Altın kural: Yeterli protein (1.6-2.2 g/kg) ve yeterli yağ (%20-30) sağlandıktan sonra fazla kalorilerin büyük çoğunluğu karbonhidrattan gelmeli.

Neden karbonhidrat?

- Antrenman performansını ve güç çıktısını maksimize eder
- Kas glikojen depolarını doldurur
- "Protein koruyucu etki" sayesinde alınan proteinin tamamı kas sentezine yönelir
- İnsülin aracılığıyla anabolik ortam desteklenir

KRITİK NOT

Protein fazlası kas yapımını daha fazla artırmaz; karaciğerde üreye dönüşür veya enerji olarak kullanılır. Hedef, proteini yeterli tutup fazlayı karbonhidrattan sağlamaktır.

3.2 — YAĞ YAKIMI / DEFINASYON (CUT)

Kas kütlelerini koruyarak yağ kaybetmek için TDEE'nizin altında **300-500 kcal kalori açığı (deficit)** oluşturun.

- Proteini yüksek tutun (2.2-2.6 g/kg):** Kas koruma için birinci önceliktir
- Karbonhidratı aşırı kesmekten kaçınin:** Sert kesim antrenman kalitesini düşürür ve kas kaybını hızlandırır
- Açığı dengeli yaratın:** Önce yağ alımını hafifçe düşürün, ardından karbonhidratı azaltın
- Kayıp hızı:** Haftada vücut ağırlığının %0.5-1'i idealdir

Pratik yol: TDEE'nizi 300-500 kcal aşağı çekin ve/veya yaklaşık 200-300 kcal değerinde ek kardiyovasküler egzersiz ekleyin.

3.3 — YENİDEN KOMPOZİSYON (REKOMP)

Aynı anda hem yağ yakmak hem kas kazanmak mümkün mü? **Evet — ancak belirli koşullarda:**

- Antrenman gemiŖi 1 yılın altındaki yeni baŖlayanlar
- Uzun aradan dönenler (kas hafızası devrededir)
- Obezite veya yüksek yağ yüzdesinden baŖlayanlar

Nasıl uygulanır?

- Kalori: TDEE civarında ($\pm 100-150$ kcal)
- Protein: 2.0-2.4 g/kg — yüksek tutun
- Antrenman: Direnç antrenmanı öncelikli, kardiyo destekleyici

Rekomp sabır gerektiren, yavaŖ ilerleyen bir süreçtir. Kilo terazisi büyük deęiŖimler göstermeyebilir; ancak ayna ve vücut ölçüleri deęiŖir.

4

BÖLÜM 04

ÖĞÜN VE BESİN ZAMANLAMASI

Günlük toplam kalori ve makrolar en kritik faktördür. Ancak doğru zamanlama antrenman performansını ve toparlanmayı anlamlı ölçüde artırır.

4.1 — ANTRENMAN ÖNCESİ (PRE-WORKOUT)

Zamanlama: antrenmandan 60-120 dakika önce

MAKRO	ÖNERİ	ÖRNEK GIDALAR
Karbonhidrat	Orta-yüksek, kolay sindirilen	Pirinç, yulaf, muz, beyaz ekmek
Protein	20-40 g	Tavuk göğsü, yumurta, whey
Yağ	Düşük tutun	Sindirimi yavaşlatır, enerjiyi geciktirir
Lif	Düşük tutun	Gaz, şişkinlik ve rahatsızlık riski

30 dk öncesi hafif seçenek: Muz + whey protein shake (sindirim hassasiyeti olanlar için ideal).

4.2 — ANTRENMAN SONRASI (POST-WORKOUT)

Zamanlama: bitimden itibaren ilk 30-120 dakika

MAKRO	ÖNERİ
Protein	30-40 g hızlı sindirilen kaynak (whey, tavuk, yumurta)
Karbonhidrat	0.5-1.0 g/kg vücut ağırlığı — glikojen yenileme için
Yağ	Minimumda tutun, sindirimi ve emilimi geciktirir

Pratik kombinasyonlar: Whey + muz · Haşlanmış pirinç + tavuk göğsü · 3 yumurta + pirinç

4.3 — GÜNLÜK ÖĞÜN DAĞILIMI

- Öğün sayısı:** Protein sentezini maksimize etmek için günde 3-5 öğün önerilir
- Öğün başına protein:** Her öğünde 0.4 g/kg (yaklaşık 30-40 g) hedefleyin
- Gece öncesi:** Yatmadan önce ev yoğurdu (60-90 g) veya kazein takviyesi toparlanmayı destekler

5

BÖLÜM 05

LİF (FİBER) TÜKETİMİ

Her **1.000 kcal başına 15 gram** lif hedeflenmelidir. Örneğin günlük 3.000 kcal tüketen bir sporcu için bu ~45 g lif anlamına gelir.

LİF KAYNAKLARI

ÇÖZÜNÜR LİF	ÇÖZÜNMEZ LİF
Yulaf ezmesi	Tam tahıllar (bulgur, esmer pirinç)
Elma, armut, muz	Yeşil yapraklı sebzeler
Chia tohumu	Brokoli, Brüksel lahanası
Psyllium kabuğu	Havuç, kabak
Avokado	Ceviz, badem

ANTRENMAN ÖNCESİ

Mide-bağırsak rahatsızlıklarını önlemek için antrenman öncesi öğünlerde lif alımını düşük tutun.

ÇİĞ MI, PIŞMIŞ MI?

Pişmiş tüketilmesi önerilenler:

- Hashimoto / tiroid hassasiyeti:** Brokoli, karnabahar, Brüksel lahanası gibi "goitrojenik" sebzeleri haşlama/buharda pişirmek bu etkiyi büyük ölçüde azaltır.
- İBS / kronik şişkinlik:** Havuç, kabak, patates gibi sebzeleri buharda veya sote pişirin; sindirimi kolaylaştırır.

Not: İyi kontrol altındaki tiroid hastalarının bu sebzeleri ılımlı miktarda çiğ tüketmesi çoğu zaman sorun yaratmaz. Bireysel değerlendirme için diyetisyen veya endokrinolog görüşü alın.

Çiğ tüketilebilenler:

- Sindirim/tiroid sorunu olmayanlar marul, roka, salatalık, maydanoz, semizotunu çiğ tüketebilir.
- Semizotu:** Yapraklı sebzeler arasında en yüksek ALA (bitkisel omega-3) içeriklerinden birine sahiptir; çiğ tüketimi uygundur.

Not: Keten tohumu, chia, kenevir tohumu ve ceviz gram başına çok daha yüksek ALA içerir. Semizotu kolay erişilebilir ve değerlidir; ancak "en yüksek" bitkisel kaynak değildir.

6

BÖLÜM 06

HIDRASYON

Yeterli su tüketimi kas fonksiyonu, termoregülasyon ve besin taşınması açısından hayati önem taşır. Hafif dehidrasyon bile (%1-2 vücut ağırlığı) güç çıktısını ve bilişsel performansı anlamlı ölçüde düşürür.

GÜNLÜK SU İHTİYACI

YÖNTEM	ÖNERİ
Kilo başına	35-45 ml/kg
Pratik hedef — Erkekler	~3-4 L/gün
Pratik hedef — Kadınlar	~2.5-3 L/gün
Sıcak hava / yoğun terleme	+500-1.000 ml

ANTRENMAN SIRASI HIDRASYON

ZAMAN	MIKTAR
Antrenman öncesi (2 saat önce)	500 ml
Sırasında (her 15-20 dk)	150-250 ml
Sonrası (kaybedilen her 0.5 kg)	~750 ml

PRATİK KONTROL

İdrar rengi açık sarı veya limon sarısı ise hidrasyon yeterlidir. Koyu sarı veya turuncu ise daha fazla su için.

Elektrolitler: 60 dakikayı aşan yoğun antrenmanlarda sodyum, potasyum ve magnezyum kaybını yerine koymak önemlidir. Sporcu içecekleri veya tuzlu gıdalar tercih edilebilir.

7

BÖLÜM 07

TEMEL SPORCU TAKVİYELERİ

Takviyeler doğru beslenmenin yerini tutmaz; ancak belirli ürünlerin kanıta dayalı faydaları vardır.

TIER 1

GÜÇLÜ KANITLI

TAKVIYE	FAYDASI	KULLANIM
Kreatin Monohidrat	Güç çıktısı, kas kütlesi, toparlanma, bilişsel fonksiyon	3-5 g/gün, sürekli (yükleme gerekmez)
Whey Protein	Hızlı sindirilen yüksek kaliteli protein; antrenman sonrası ideal	25-40 g/gün ihtiyaca göre
Kafein	Güç çıktısı, antrenman hacmi, yağ oksidasyonu	3-6 mg/kg, antr. öncesi 30-60 dk

TIER 2

İYİ DESTEKLENMİŞ

TAKVIYE	FAYDASI	KULLANIM
Vitamin D3 + K2	Hormon üretimi, kemik sağlığı, bağışıklık	1.000-4.000 IU D3 + K2 (kan tahliliyle)
Magnezyum Glisinat/Malat	Kas gevşemesi, uyku kalitesi, sinir sistemi	200-400 mg — gece yatmadan önce
Omega-3 (EPA+DHA)	Anti-inflamasyon, eklem sağlığı, kardiyovasküler sağlık	1-3 g EPA+DHA/gün, yemekle

TIER 3

DURUMA GÖRE

TAKVIYE	FAYDASI	KIMLERE UYGUN
Beta-Alanin	Kas dayanıklılığı, laktik asit tamponlaması	Yüksek tekrar/hacimli antrenman
Çinko	Testosteron, bağışıklık, protein sentezi	Eksikliği olanlar (ter kaybı yüksek)
B12	Enerji metabolizması, sinir sistemi	Vejetaryen ve vegan sporcular
HMB	Kas yıkımını azaltma, toparlanma	Yoğun cut, ileri düzey sporcular

ÖNERİ

Herhangi bir takviyeye başlamadan önce kan tahlili yaptırarak gerçek eksikliklerinizi tespit edin. Gereksiz takviye hem maliyetli hem de bağırsak sağlığı açısından zararlı olabilir.

8

BÖLÜM 08

ÖRNEK GÜNLÜK BESLENME PLANI

KILO

80 kg

BOY

180 cm

YAŞ / CINSİYET

30 - Erkek

HEDEF

Bulk

BMR

~1.900 kcal

TDEE

~2.945 kcal

BULK HEDEFİ

~3.200 kcal

PROTEİN

160 g

2 g/kg

KARBONHİDRAT

~440 g

birincil yakıt

YAĞ

~80 g

hormonal sağlık

GÜNLÜK BESLENME DAĞILIMI

ÖĞÜN	İÇERİK	KALORI
Kahvaltı 08:00	100 g yulaf (su ile) + 3 tam yumurta + 1 muz	~620
Öğle 12:30	200 g pirinç + 200 g tavuk göğsü + mevsim salatası (zeytinyağlı)	~700
Pre-Workout 16:00	80 g pirinç + 150 g tavuk göğsü + 1 muz	~550
Post-Workout 19:00	40 g whey protein + 1 muz	~250
Akşam 20:00	200 g somon/kırmızı et + 300 g tatlı patates + buharda sebze	~650
Gece 22:30	80 g ev yoğurdu + 2 haşlanmış yumurta + 30 g ceviz	~380
TOPLAM		~3.150



ÖZET

SPORCU BESLENMESİNDE 10 ALTIN KURAL

01 Kalori dengesi her şeyin temelidir
Önce TDEE'nizi doğru hesaplayın.

02 Proteini asla ihmal etmeyin
Hem bulk hem cut'ta kas korumanın anahtarı.

03 Karbonhidratlar düşmanınız değil
Antrenman performansının birincil yakıtı.

04 Yağı sıfırlamayın
Hormon sağlığı için vazgeçilmezdir.

05 Öğün zamanlaması önemli ama ikincil
Önce günlük toplamı tutturun.

06 Lifi ihmal etmeyin
Bağırsak sağlığı antrenman kapasitesini etkiler.

07 Suyu unutmayın
Hafif dehidrasyon bile performansı düşürür.

08 Takviyeler destek, temel değil
Gerçek gıdalar her zaman önce gelir.

09 Sabırlı olun
Kas kazanımı aylar/yıllar, yağ yakımı haftalar.

10 Bireyselleştirin
Vücudunuzu dinleyin, gerektiğinde uzman desteği alın.



Bu rehber genel bilgilendirme amaçlıdır ve tıbbi tavsiye niteliği taşımaz. Bireysel beslenme planı ve danışmanlık için iletişime geçin.

polatyucel.com · @polat.yucel