



Tolunay Parlak

Gün 1

- **Kahvaltı (08.00–09.00)**
 - 2 haşlanmış yumurta
 - 1 dilim tam buğday ekmeği
 - Domates + salatalık + roka
- **Ara Öğün (10.00–11.00)**
 - 1 küçük elma
 - 10 badem
- **Öğle (12.00–13.00)**
 - 120 g ızgara tavuk göğsü
 - 70 g haşlanmış yeşil mercimek
 - Bol yeşillikli salata
- **Ara Öğün (14.30–15.00)**
 - 1 porsiyon üzüm (100 g)
 - 8 fındık
- **Akşam (18.00–19.00)**
 - 130 g ızgara hindi göğsü
 - 50 g kinoa haşlama
 - Buharda brokoli + kabak
- **Ara Öğün (21.00)**
 - 1 küçük armut
 - 8–10 yer fıstığı

Gün 2

- **Kahvaltı**
 - 2 haşlanmış yumurta
 - 1 dilim tam buğday ekmeği
 - Domates + salatalık
- **Ara Öğün**
 - 1 küçük şeftali
 - 10 kaju
- **Öğle**
 - 120 g ızgara tavuk göğsü
 - 70 g nohut (haşlama)
 - Mevsim salata
- **Ara Öğün**
 - 1 porsiyon kavun (150 g)

- 6 yarım ceviz
- **Akşam**
 - 130 g ızgara dana bonfile (yağsız)
 - 60 g karabuğday (haşlama)
 - Haşlanmış kabak + havuç
- **Ara Öğün**
 - 1 küçük muz
 - 8 badem

Gün 3

- **Kahvaltı**
 - 100 g hindi füme
 - 1 dilim tam buğday ekmeği
 - Domates + salatalık + maydanoz
- **Ara Öğün**
 - 1 küçük armut
 - 10 fındık
- **Öğle**
 - 120 g ızgara somon
 - 60 g haşlanmış mercimek
 - Zeytinyağsız salata (bol yeşillik)
- **Ara Öğün**
 - 1 porsiyon karpuz (150 g)
 - 10 badem
- **Akşam**
 - 130 g ızgara tavuk but (derisiz)
 - 60 g kinoa haşlama
 - Buharda brokoli + ıspanak
- **Ara Öğün**
 - 1 küçük elma
 - 6 kaju

Almanız Gereken Supplementler: Size enerji katar ve deri altı iltihapları giderir. Süreci %10-15 hızlandırır.

3 adet omega- 3 kapsül yatmadan önce, nitro sabah akşam suya 20 damla sıkıp içilecek, sabah 1 adet sunrise.

Üstüne tıklayarak ürünlere ulaşabilirsiniz.

