

Ali İlker Gümüş

Menü 1

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (zeytinyağında menemen – domates + yeşil biber ile)
- 100 g lor peyniri
- 6 adet zeytin
- Salatalık + roka + maydanoz
- Şekersiz kahve veya çay

Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

Akşam Yemeği

- 300 g ızgara tavuk göğsü
- 1 orta boy fırın patates (az tereyağı ile)
- Limonlu zeytinyağlı roka + domates salatası

Menü 2

Kahvaltı

- 3 haşlanmış yumurta
- 70 g hindi füme
- 1 küçük haşlanmış patates (üzerine 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
- Domates + salatalık + kıvırcık marul
- Şekersiz kahve veya çay

Ara Öğün (istediğin zaman)

- Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

Akşam Yemeği

- 300 g ızgara dana bonfile (yağsız)
- 1 orta boy fırın patates
- Zeytinyağlı limon soslu yeşil salata (marul, roka, domates, salatalık)

Menü 3

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (zeytinyağında omlet, ince doğranmış biberle)
- 50 g beyaz peynir
- 6 adet zeytin
- Domates + salatalık + dereotu + roka
- Şekersiz kahve veya çay

Ara Öğün (istediğin zaman)

- Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

Akşam Yemeği

- Levrek (çipura da olabilir): 300 g pişmiş (yağsız ızgara)

- 1 orta boy fırınlanmış patates (az tereyağı ile)
- Zeytinyağılı limon soslu salata (marul, roka, domates, salatalık)

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.