

Arda Batuhan Bilik

Menü 1

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (omlet 5 gram tereyağı ile)
- 2 orta boy patates (air fry, fırın ya da haşlama)
- Zeytin
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Akşam

- 340 g ızgara hindi göğsü
- 140 g çığ basmati pirinç (10 g tereyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kivircik, maydanoz, roka vb.)

Menü 2

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (5 gram tereyağı ile)
- Zeytin
- 4 dilim tam buğday ekmek ekmek ya da 1 orta boy patates (air fry, fırın ya da haşlama)
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Akşam

- 340 g ızgara kırmızı et az yağlı veya yağsız / 360 gram ton balığı
- 140 g pirinç (10 g tereyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kivircik, maydanoz, roka vb.)

Menü 3

Kahvaltı

- 100 g hindi füme
- Zeytin
- 4 dilim tam buğday ekmek ekmek
- 2 orta boy patates (air fry, fırın ya da haşlama)
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Akşam

- 340 g ızgara hindi göğsü
- 140 g tam buğday makarna (10 g zeytinyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kivircik, maydanoz, roka vb.)

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.