

Ayhan Şişman

3 Günlük Beslenme Planı



Gün 1

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (tereyağında sahanda)
- 150 g lor peyniri
- 40 gram yulaf + su veya laktozsuz süt ile (üzerine bal, muz veya fıstık ezmesi ile)
- Domates + salatalık + roka + maydanoz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Ara Öğün 1

- 30 g çiğ badem + 20 g fındık

Öğle

- 220 g ızgara tavuk göğsü
- 80 g çiğ basmati pirinç (pişmiş ~240 g)
- Izgara kabak + biber + patlıcan
- Marul + salatalık + limon sos, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Ara Öğün 2

- 200 g karpuz + 1 muz

Akşam

- 230 g ızgara hindi bonfile
- 70 g çiğ tam buğday makarna (pişmiş ~200 g)
- Bol yeşil salata (roka, marul, domates, salatalık), 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tereyağı (makarnaya eklenmiş)



Gün 2

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (tereyağında omlet, yanında kabak ve biber)
- 100 g beyaz peynir
- 40 gram yulaf + su veya laktozsuz süt ile (üzerine bal, muz veya fıstık ezmesi ile)
- Roka + maydanoz + salatalık, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Ara Öğün 1

- 25 g ceviz + 20 g fındık

Öğle

- 230 g ızgara hindi göğsü
- 90 g çiğ bulgur (pişmiş ~220 g)
- Buharda brokoli + havuç
- Limonlu yeşil salata, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Ara Öğün 2

- 200 g kavun + 1 elma

Akşam

- 220 g ızgara tavuk göğsü
- 80 g çiğ basmati pirinç (pişmiş ~240 g)
- Izgara patlıcan + biber
- Kivircik + roka + domates, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı



Gün 3

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (tereyağında haşlama/rafadan yanına eklenebilir)
- 100 g hindi füme
- 40 gram yulaf + su veya laktozsuz süt ile (üzerine bal, muz veya fıstık ezmesi ile)
- Domates + roka + salatalık, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Ara Öğün 1

- 30 g kaju + 20 g badem

Öğle

- 230 g ızgara tavuk but (derisiz)
- 90 g çiğ tam buğday makarna (pişmiş ~240 g)
- Izgara kabak + soğan
- Yeşillik salata (maydanoz, roka, kivircik, salatalık), 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Ara Öğün 2

- 200 g çilek + 1 armut

Akşam

- 220 g ızgara hindi göğsü
- 90 g çiğ pirinç (pişmiş ~260 g)
- Buharda brokoli + havuç + kabak
- Marul + domates + limon soslu yeşil salata, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

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.