

## Ayla Kılıç

### Gün 1

#### Kahvaltı

- 3 yumurtalı omlet yumurta (5 gram tereyağı ile)
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- Salata: roka, salatalık, maydanoz, limon
- 1 tatlı kaşığı tereyağı (ekmek üzerine)

#### Öğle

- 200 g ızgara hindi göğüs (pişirme: 1 tatlı kaşığı zeytin yağı)
- 70 g çiğ karabuğday (pişmiş ~180 g)
- Izgara kabak + kırmızı biber + soğan

#### Akşam

- 200 gram yağsız kıyma (pişirme: 1 tatlı kaşığı tereyağı)
- 200 g haşlanmış patates
- Marul + kıvırcık + roka + havuç rendesi



### Gün 2

#### Kahvaltı

- 2 dilim tam buğday ekmeği
- 3 tam yumurtadan omlet (kabak, yeşil biber + 1 tatlı kaşığı zeytin yağı)
- Roka + maydanoz

#### Öğle

- 200 g ızgara tavuk köfte (pişirme: 1 tatlı kaşığı tereyağı)
- 60 g çiğ bulgur (pişmiş ~150 g)

Marul + kıvırcık + roka + havuç rendesi

#### Akşam

- 230 g ızgara tavuk but (derisiz, 1 tatlı kaşığı zeytin yağı)
- 200 g haşlanmış patates
- Bol yeşil salata (roka, marul, salatalık, limon)
- 20 g çiğ fındık



### Gün 3

#### Kahvaltı

- 3 tam tavada yumurta (5 gram tereyağı ile)
- 2 dilim tam buğday ekmeği (üzerine 1 tatlı kaşığı zeytin yağı)
- Roka + salatalık + maydanoz

#### Öğle

- 200 gram az yağlı veya yağsız kırmızı et (pişirme: 1 tatlı kaşığı zeytin yağı)
- 70 g çiğ tam buğday makarna (pişmiş ~200 g)
- Izgara patlıcan + kırmızı biber

#### Akşam

- 200 g ızgara hindi göğüs (pişirme: 1 tatlı kaşığı tereyağı)
- 200 g haşlanmış patates
- Limonlu kıvırcık + roka + salatalık + havuç rendesi

**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.**