

Aylin Şahin



1. Menü

Kahvaltı

- Lor peyniri 100 g
- Zeytin 6–8 adet
- Salatalık + domates + roka + maydanoz (bol yeşillik)
- 1 dilim tam buğday ekmeği (gluten sorunu yoksa) veya karabuğday ekmeği

Ara Öğün

- Yoğurt (light, probiyotik) 150 g
- Yaban mersini 60 g
- Badem 15 g

Akşam

- Izgara somon 300 g (fırında limon ve baharatla)
- Buharda brokoli + kabak + havuç (200 g)
- Kinoa 60 g (haşlanmış)



2. Menü

Kahvaltı

- 2 haşlanmış yumurta
- Avokado 50 g (ezilmiş, ekmeğin üstüne sürülebilir)
- Salatalık + dereotu + nane
- Glutensiz yulaf ekmeği 1 dilim

Ara Öğün

- 1 elma (150 g)
- Fındık 20 g

Akşam

- Az yağlı veya yağsız kırmızı et 300 g
- Fırın kuşkonmaz + biber + karnabakar (200 g, 1 yk zeytinyağı ile)
- Tatlı patates 120 g (haşlanmış/fırında)



3. Menü

Kahvaltı

- Sade kefir 200 ml
- Glutensiz yulaf ezmesi 40 g
- Chia tohumu 15 g
- Çilek 100 g

Ara Öğün

- 1 armut (150 g)
- Kabak çekirdeği 20 g

Akşam

- Az yağlı ya da yağsız kıyma 300 g
- Fırınlanmış brüksel lahanası + havuç (200 g)
- Mercimek salatası 70 g haşlanmış mercimek + roka + limon

Supplement Önerisi

- **Bromelain:** Günlük 200–400 mg, yemeklerle birlikte veya sonrasında (sindirim ve ödem için).
- **Krom Pikolinat:** Günlük 200 mcg, kahvaltı veya öğle yemeği sonrası (kan şekeri dengesi ve tatlı isteğini azaltmak için).

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

Üstüne tıklayarak ürünlere ulaşabilirsiniz.