

Ayşegül Ünal



Menü 1

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (zeytinyağında menemen – domates + biber ile)
- 2 dilim glutensiz ekmek (kinoa veya karabuğday unlu olabilir)
- 1 avuç roka + maydanoz + salatalık + domates
- 1 fincan şekerli Türk kahvesi veya çay

Akşam Yemeği

- 250 g ızgara tavuk göğsü
- 75 g çiğ pirinç → haşlanmış pilav (1 tatlı kaşığı tereyağı ile)
- Izgara kabak + kırmızı biber (1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
- Yeşil salata (marul, roka, salatalık, domates – zeytinyağı & limon soslu)



Menü 2

Kahvaltı

- 80 g hindi füme
- 2 küçük haşlanmış patates (üzerine 1 tatlı kaşığı zeytinyağı gezdirilmiş)
- Domates + salatalık + roka
- 1 fincan yeşil çay

Akşam Yemeği

- 250 g yağsız dana biftek / kontrfile (ızgara)
- 75 g çiğ pirinç → haşlanmış sade pilav (tereyağı ile)
- Buharda kuşkonmaz + kabak
- Karışık salata (kivircik, domates, salatalık – zeytinyağı)



Menü 3

Kahvaltı

- 150 g lor peyniri (laktozsuz tercih edilebilir)
- 1 küçük haşlanmış patates (küp doğranıp zeytinyağı ile hafif kavrulmuş)
- Salatalık + marul + maydanoz + dereotu
- 1 bardak şekerli çay

Akşam Yemeği

- 250 g ızgara hindi bonfile
- 80 g çiğ pirinç → haşlanmış (tereyağı ile kavrulmuş pilav)
- Izgara kabak + patlıcan + kırmızı biber
- Roka + domates + salatalık salatası (zeytinyağı)

◆ Supplement Kullanım Önerileri

☀ Sabah

- **D3 + K2 (1 kapsül)** → kahvaltı ile, yağlı bir öğünle almak emilimi artırır.
- **C Vitamini (1 tablet)** → kahvaltıdan sonra alınabilir.
- **Krom Pikolinat (1 kapsül)** → kahvaltı sonrası veya öğle yemeği sonrası (kan şekeri dengesi için).

🏋 Antrenman Öncesi

- **BMF (1 servis)** → egzersizden 20-30 dk önce. Enerji, dayanıklılık ve pump desteği için.
- **Whey Protein** → eğer antrenman öncesi öğünde protein alınmadıysa 1 ölçek eklenebilir.

🏋 Antrenman Sonrası

- **Whey Protein (1 ölçek)** → kas onarımı için ilk 30 dk içinde.
- **CLA (2 kapsül)** → yemekle birlikte (yağ metabolizması desteği için).

🌙 Akşam

- **Magnezyum (1 kapsül Ocean ExtraMag)** → akşam yemeği sonrası veya yatmadan önce (kas gevşemesi, uyku kalitesi için).
- **Bromelain (1 kapsül)** → akşam yemeği ile (sindirim ve anti-inflamatuar etki için).

📌 Gün İçinde

- **Probiotik + Optifibre** → tercihen sabah aç karnına veya kahvaltıdan 30 dk önce.

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.

Kabızlık İçin

Çözünebilir lifler (psyllium husk / ispaghula) (internetten alabilirsiniz.)

- Normal liften daha etkili olabilir. Dışkıyı yumuşatır, düzenli hareket sağlar.

Bitki çayları

- Rezene, anason, papatya çayı rahatlatıcı olabilir.

Kullanım Şekli

Kabızlık sorunun için **psyllium husk / ispaghula** gibi çözünebilir lifleri deneyebilirsin. Dışkını yumuşatıp, bağırsak hareketlerini düzenlemeye yardımcı oluyor.

Kullanımı şöyle:

- **1 yemek kaşığı** kadar bir porsiyonu bir bardak su, meyve suyu veya yoğurt ile karıştırıp hemen iç.
- Yanında **ekstra su içmeyi unutma**, çünkü suyla birlikte şişiyor ve yeterince su olmazsa ters etki yapabilir.
- Günde 1–3 kez alabilirsin, başlangıçta küçük miktarla başlayıp yavaş artırmak daha iyi olur.

İlk başta biraz gaz veya şişkinlik olabilir, normaldir. Düzenli kullanmaya devam edersen bağırsak hareketlerin daha rahat olacaktır.