

## Ayten Birsen

### Menü 1

#### Kahvaltı

- 3 tam yumurta (zeytinyağında omlet, içine biber + kabak eklenmiş)
- 80 g lor peyniri
- 5 adet zeytin
- Domates + salatalık + roka + maydanoz
- Şekersiz çay veya kahve

#### Ara Öğün

- 1 porsiyon karpuz (200 g)
- 10 adet çiğ badem

#### Akşam Yemeği

- 220 g ızgara tavuk göğsü
- 70 g çiğ karabuğday (pişmiş ~180 g)
- Izgara kabak + patlıcan + kırmızı biber (1 yemek kaşığı zeytinyağı)
- Limon + zeytinyağlı bol yeşil salata (marul, roka, salatalık, domates)

### Menü 2

#### Kahvaltı

- 80 g hindi füme dilimleri
- 100 g beyaz peynir
- 1 küçük haşlanmış patates (üzerine 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
- Salatalık + domates + roka + dereotu
- Şekersiz kahve veya çay

#### Ara Öğün

- 200 g kavun
- 1 küçük avuç fındık (20 g)

#### Akşam Yemeği

- 200 g ızgara somon veya ton balığı
- 70 g çiğ basmati pirinç (pişmiş ~200 g, tereyağı ile)
- Buharda brokoli + havuç
- Zeytinyağlı yeşil salata (kivircik, salatalık, domates, maydanoz)

### Menü 3

#### Kahvaltı

- 2 haşlanmış yumurta
- 1 dilim keçi peyniri (40–50 g)
- 1 küçük avokado dilimlenmiş (üzerine limon)
- Salatalık + roka + domates + maydanoz
- Şekersiz kahve veya çay

## **Ara Öğün**

- 1 orta boy armut veya 200 g çilek
- 20 g ceviz

## **Akşam Yemeği**

- 220 g ızgara hindi bonfile
- 70 g çiğ bulgur (pişmiş ~200 g)
- Izgara kabak + kırmızı biber + mantar
- Limonlu ve zeytinyağlı bol yeşillik salatası
- 

**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.**