

Bahadır Kasranoğlu

Gün 1

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (omlet ya da haşlama, 5 gram tereyağı ile)
- 1 orta boy patates (fırın, air fry yada haşlama)
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, 2 porsiyon / 1 avuç kuruyemiş

Akşam

- 300 g ızgara tavuk göğsü
- 100 g çiğ basmati pirinç (10 g tereyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kivircik, maydanoz, roka vb.)

Gün 2

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (omlet ya da haşlama, 5 gram tereyağı ile)
- 2 dilim tam buğday ekmek
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, 2 porsiyon / 1 avuç kuruyemiş

Akşam

- 300 g ızgara tavuk göğsü / 360 gram ton balığı
- 100 g pirinç (10 g tereyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kivircik, maydanoz, roka vb.)

Gün 3

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (tavada 5 gram tereyağ ile veya haşlama)
- 1 orta boy patates (fırın, air fry yada haşlama)
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, 2 porsiyon / 1 avuç kuruyemiş

Akşam

- 300 g az yağlı ya da yağsız kırmızı et

- 100 g tam buğday makarna (10 g zeytinyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kıvırcık, maydanoz, roka vb.)

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.