

Bariř Kaderoęlu 2

Menü 1

Kahvaltı

- 3 tam yumurta → 210 kcal / P: 18 g, K: 1 g, Yaę: 15 g
- 80 g lor peyniri → 120 kcal / P: 16 g, K: 3 g, Yaę: 5 g
- 5 adet zeytin (~15 g) → 25 kcal / P: 0 g, K: 1 g, Yaę: 2.5 g
- Domates + salatalık + roka + maydanoz (~100 g) → 20 kcal / P: 1 g, K: 4 g, Yaę: 0 g
- řekersiz çay/kahve → 0 kcal / P: 0 g, K: 0 g, Yaę: 0 g

Kahvaltı toplam: 375 kcal / P: 35 g, K: 9 g, Yaę: 22.5 g

Ara Öğün

- Karpuz 200 g → 60 kcal / P: 1 g, K: 15 g, Yaę: 0 g
- Çię badem 10 adet (~12 g) → 70 kcal / P: 2.5 g, K: 2 g, Yaę: 6 g

Ara öğün toplam: 130 kcal / P: 3.5 g, K: 17 g, Yaę: 6 g

Akřam Yemeęi

- 250 g ızgara tavuk göęsü → 275 kcal / P: 52 g, K: 0 g, Yaę: 6 g
- 70 g çię karabuęday (~180 g piřmiř) → 200 kcal / P: 7 g, K: 42 g, Yaę: 1.5 g
- Izgara kabak + patlıcan + kırmızı biber (1 yemek kaşığı zeytinyağı) → 80 kcal / P: 2 g, K: 8 g, Yaę: 5 g
- Limon + zeytinyaęlı bol yeřil salata → 50 kcal / P: 1 g, K: 5 g, Yaę: 3 g

Akřam yemeęi toplam: 605 kcal / P: 62 g, K: 55 g, Yaę: 15.5 g

Menü 1 Toplam: 1110 kcal / P: 100.5 g, K: 81 g, Yaę: 44 g

Menü 2

Kahvaltı

- 80 g hindi füme → 120 kcal / P: 18 g, K: 2 g, Yaę: 4 g
- 100 g beyaz peynir → 265 kcal / P: 17 g, K: 3 g, Yaę: 21 g
- Salatalık + domates + roka + dereotu (~100 g) → 20 kcal / P: 1 g, K: 4 g, Yaę: 0 g
- řekersiz kahve/çay → 0 kcal / P: 0 g, K: 0 g, Yaę: 0 g

Kahvaltı toplam: 405 kcal / P: 36 g, K: 9 g, Yaę: 25 g

Ara Öğün

- Kavun 200 g → 80 kcal / P: 1 g, K: 20 g, Yaę: 0 g
- Fındık 20 g → 120 kcal / P: 3 g, K: 4 g, Yaę: 11 g

Ara öğün toplam: 200 kcal / P: 4 g, K: 24 g, Yaę: 11 g

Akřam Yemeęi

- 250 g ızgara somon veya ton balığı → 400 kcal / P: 50 g, K: 0 g, Yaę: 20 g
- 70 g çię basmati pirinç (~200 g piřmiř, tereyaęı ile) → 280 kcal / P: 6 g, K: 62 g, Yaę: 5 g
- Buharda brokoli + havuç (~150 g) → 50 kcal / P: 4 g, K: 10 g, Yaę: 0 g

- Zeytinyaęlı yeřil salata → 50 kcal / P: 1 g, K: 5 g, Yaę: 3 g

Akřam yemeęi toplam: 780 kcal / P: 61 g, K: 77 g, Yaę: 28 g

Menü 2 Toplam: 1385 kcal / P: 101 g, K: 110 g, Yaę: 64 g

Menü 3

Kahvaltı

- 2 hařlanmıř yumurta → 140 kcal / P: 12 g, K: 1 g, Yaę: 10 g
- 80 g lor peyniri → 120 kcal / P: 16 g, K: 3 g, Yaę: 5 g
- Salatalık + roka + domates + maydanoz (~100 g) → 20 kcal / P: 1 g, K: 4 g, Yaę: 0 g
- řekersiz kahve/çay → 0 kcal / P: 0 g, K: 0 g, Yaę: 0 g

Kahvaltı toplam: 280 kcal / P: 29 g, K: 8 g, Yaę: 15 g

Ara Öğün

- Orta boy armut (~150 g) → 80 kcal / P: 1 g, K: 21 g, Yaę: 0 g
- Ceviz 20 g → 140 kcal / P: 3 g, K: 3 g, Yaę: 14 g

Ara öğün toplam: 220 kcal / P: 4 g, K: 24 g, Yaę: 14 g

Akřam Yemeęi

- 250 g ızgara hindi bonfile → 300 kcal / P: 55 g, K: 0 g, Yaę: 5 g
- 70 g çię bulgur (~200 g piřmiř) → 220 kcal / P: 7 g, K: 46 g, Yaę: 1 g
- Izgara kabak + kırmızı biber + mantar (1 tatlı kaşığı zeytinyağı) → 80 kcal / P: 2 g, K: 8 g, Yaę: 5 g
- Limonlu ve zeytinyağlı bol yeşillik salatası → 50 kcal / P: 1 g, K: 5 g, Yaę: 3 g

Akřam yemeęi toplam: 650 kcal / P: 65 g, K: 59 g, Yaę: 14 g

Menü 3 Toplam: 1150 kcal / P: 98 g, K: 91 g, Yaę: 43 g

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.