

Batuhan Bařgüç

Gün 1

Kahvaltı

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

Ara Öğün (istediğın zaman)

2 porsiyon mevsim meyvesi

Akşam

- 350 g ızgara hindi göğsü
- 130 g çiğ basmati pirinç (10 g tereyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kıvırcık, maydanoz, roka vb.)

Gün 2

Kahvaltı

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

Ara Öğün (istediğın zaman)

2 porsiyon mevsim meyvesi

Akşam

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

Gün 3

Kahvaltı

- 100 g hindi füme
- 3 dilim tam buğday ekmek
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Ara Öğün (istediğın zaman)

2 porsiyon mevsim meyvesi

Akşam

- 350 g az yağlı ya da yağsız kırmızı et

- 130 g tam buğday makarna (10 g zeytinyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kivircık, 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.