

Bedrettin Ferkan Özsayın

Menü 1

Kahvaltı

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

2 tane ara öğün (istediğin zaman)

2 porsiyon mevsim meyvesi / 1 avuç kuruyemiş (fındık, badem, kaju, fıstık, ceviz. Tuzsuz.)

Akşam

- 320 g ızgara hindi göğsü
- 50 gram nohut
- 100 g çiğ basmati pirinç (10 g tereyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kıvırcık, maydanoz, roka vb.)

Menü 2

Kahvaltı

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

2 tane ara öğün (istediğin zaman)

2 porsiyon mevsim meyvesi / 1 avuç kuruyemiş (fındık, badem, kaju, fıstık, ceviz. Tuzsuz.)

Akşam

- 320 g ızgara kırmızı et az yağlı veya yağsız / 360 gram ton balığı
- 50 gram yeşil mercimek
- 100 g pirinç (10 g tereyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kıvırcık, maydanoz, roka vb.)

Menü 3

Kahvaltı

- 100 g hindi füme
- Zeytin

- 1 orta boy patates (air fry, fırın ya da haşlama)
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

2 tane ara öğün (istediğin zaman)

2 porsiyon mevsim meyvesi / 1 avuç kuruyemiş (fındık, badem, kaju, fıstık, ceviz. Tuzsuz.)

Akşam

- 320 g ızgara hindi göğsü
- 50 gram fasulye
- 120 g tam buğday makarna (10 g zeytinyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kivircik, maydanoz, roka vb.)



Bedrettin Bey için Takviye Kullanım Önerisi

Takviyeler: Krill Oil – Magnezyum – C Vitamini



Sabah (kahvaltı ile birlikte)

-  **Krill Oil (Omega-3):** 1 kapsül
→ Kalp, damar, eklem ve beyin sağlığı için.
→ Yağlı bir öğünle almak emilimi artırır.
-  **C Vitamini (Ester-C veya tamponlanmış form):** 1000 mg
→ Bağışıklığı güçlendirir, antioksidan koruma sağlar.
→ Sabah almak enerji ve canlılık açısından faydalıdır.



Akşam (yatmadan 1–2 saat önce)

-  **Magnezyum (tercihen Magnezyum Bisglisinat veya Sitrat):** 200–400 mg
→ Kas gevşetici, uyku kalitesini artırır, sinir sistemini destekler.

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.