

Bilge Kocatürk

Menü 1

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (omlet ya da haşlama, 5 gram tereyağı ile)
- 1 orta 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 (kivircik, 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 (kivircik, 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 fasülye
- 120 g tam buğday makarna (10 g zeytinyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kivircik, maydanoz, roka vb.)

Yulafli Tarif (kahvaltı yerine tüketilebilir)

Fıstık Ezmeli Yulaf Topları (pişirme yok)

Malzemeler

- 100 g yulaf ezmesi
- 2 yemek kaşığı doğal fıstık ezmesi (şekersiz)
- 1 yemek kaşığı bal ya da hurma püresi
- 1 ölçek protein tozu (vanilya veya çikolata) – opsiyonel
- 2 yemek kaşığı süt veya badem sütü
- 1 tatlı kaşığı kakao (isteğe bağlı)
- Üzeri için: Hindistan cevizi rendesi / kakao

Yapılışı

1. Tüm malzemeleri bir kaba alıp karıştır. Hafif yapışkan, yoğrulabilir bir kıvam olacak.
2. Elinle küçük toplar yap.
3. Hindistan cevizi rendesine ya da kakaoya bulayabilirsin.
4. Buzdolabında 30 dk dinlendir, hazır!

Meyveli Yulaf Kasesi

Malzemeler

- 50 g yulaf ezmesi
- 150 ml su veya badem sütü
- 1 tatlı kaşığı chia tohumu
- 1 yemek kaşığı fıstık ezmesi
- 1/2 muz (dilimlenmiş)
- 1 küçük avuç yaban mersini / çilek
- Üzeri için: 1 tatlı kaşığı kakao nibs veya ceviz içi

Yapılışı

1. Yulaf ve sıvıyı küçük bir tencerede 4-5 dk pişir (lapa kıvamına gelsin).
2. Kaseye al, chia tohumu ve fıstık ezmesini ekle.
3. Üzerine muz dilimleri ve yaban mersinlerini yerleştir.

4. En üste ceviz veya kakao nibs serpiřtir.

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.

stne tıklayarak ürünlere ulařabilirsiniz.