

Burak Özel

Gün 1 – Tavuk Göğsü + Pirinç

Ara Öğün (istediğin zaman)

2 porsiyon mevsim meyvesi

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 230 g ızgara tavuk göğsü 🍗
- 30 gram nohut (haşlama, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
- 50 g çiğ pirinç (haşlanmış ~10 g tereyağı ile)
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı (sebzelere ekle)
- Limonlu roka + marul + domates + salatalık salatası 🥗

◆ Gün 2 – Hindi Göğsü + Tam Buğday Makarna

Ara Öğün (istediğin zaman)

2 porsiyon mevsim meyvesi

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 230 g ızgara hindi göğsü 🍗
- 30 gram yeşil nohut (haşlama, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
- 50 g çiğ tam buğday makarna (haşlanmış ~230 g) 🍝
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Domates + salatalık + kıvırcık salata 🥗

◆ Gün 3 – Kırmızı et + Karabuğday

Ara Öğün (istediğin zaman)

2 porsiyon mevsim meyvesi

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 220 g yağsız kırmızı et veya yağsız kıyma (az yağlı değil, yağsız)
- 30 gram fasülye (haşlama, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
- 50 g çiğ karabuğday (haşlanmış ~190 g) 🌾
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Limon + sirke soslu bol yeşil salata (kıvırcık, domates, salatalık, havuç rendesi) 🥗

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.