

Burcu Fidel

Menü 1

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (zeytinyağında omlet – domates + biber ile)
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- Salatalık + roka + maydanoz
- 1 fincan şekerli kahve veya çay

Ara Öğün

- 2 porsiyon meyve: 200 g karpuz + 1 orta boy armut

Akşam Yemeği

- 250 g az yağlı yada yağsız kırmızı et
- 80 g çiğ bulgur (tereyağlı)
- Izgara kabak + havuç
- Limonlu + 1 tatlı kaşığı zeytinyağlı yeşil salata (marul + roka + domates)

Menü 2

Kahvaltı

- 100 g hindi füme
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- Domates + salatalık + roka
- 1 fincan şekerli kahve veya çay

Ara Öğün

- 2 porsiyon meyve: 200 g çilek + 1 orta boy elma

Akşam Yemeği

- 250 g ızgara levrek
- 80 g çiğ bulgur (tereyağlı, ~220 g pişmiş)
- Buharda brokoli + kabak + kırmızı biber
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağlı limonlu kıvırcık salata

Menü 3

Kahvaltı

- Kefir, muz, yulaf, bal smoothie
- 2 yumurta
- Marul + domates + roka + maydanoz
- 1 fincan şekerli kahve veya çay

Ara Öğün

- 2 porsiyon meyve: 1 orta boy muz + 200 g kavun

Akşam Yemeği

- 250 g yağsız dana biftek (ızgara)
- 80 g çiğ tam buğday makarna (tereyağlı, ~230 g pişmiş)
- Izgara patlıcan + kabak + soğan

- 1 tatlı kaşığı zeytinyağılı salata (marul + salatalık + roka + 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.