

Cemre Kavuk

Gün 1 – Tavuk Göğsü + Pirinç

Ara Öğün (istediğin zaman)

2 porsiyon mevsim meyvesi

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 230 g ızgara tavuk göğsü 🍗
- 50 gram nohut (haşlama, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
- 1 küçük kase yoğurt
- 80 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 🍗
- 1 küçük kase yoğurt
- 50 gram yeşil nohut (haşlama, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
- 80 g çiğ tam buğday makarna (haşlanmış ~230 g) 🍝
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Domates + salatalık + kıvırcık salata 🥗

◆ Gün 3 – Tavuk + Karabuğday

Ara Öğün (istediğin zaman)

2 porsiyon mevsim meyvesi

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 1 küçük kase yoğurt
- 220 g tavuk pırzola
- 50 gram fasulye (haşlama, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
- 80 g çiğ karabuğday (haşlanmış ~190 g) 🌾
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Limon + sirke soslu bol yeşil salata (kıvırcık, domates, salatalık, havuç rendesi) 🥗

Alternatif Öğün

Tarif 1: Muzlu Proteinli Yulaf Kasesi

Malzemeler:

- 40 g yulaf ezmesi
- 1-2 ölçek protein tozu
- ½ adet olgun muz (ezilmiş)
- 1 tatlı kaşığı fıstık ezmesi
- Tarçın (isteğe bağlı)

Hazırlanışı:

1. Termos kabına yulafı ve protein tozunu koy.
2. Üzerine sıcak su ekle, karıştır.
3. Kapağını kapatıp 5 dakika beklet.
4. Sonra muz ve fıstık ezmesini ekle, karıştır ve afiyetle ye.



Tarif 2: Çikolatalı Fındıklı Yulaf Kupası

Malzemeler:

- 40 g yulaf ezmesi
- 1-2 ölçek protein tozu
- 1 tatlı kaşığı fındık ezmesi
- 1 tatlı kaşığı kakao (isteğe bağlı)
- 5-6 adet çiğ fındık (üzeri için)

Hazırlanışı:

1. Tüm kuru malzemeleri termos kaba al.
2. Üzerine sıcak suyu dök, karıştır.
3. 5 dakika bekledikten sonra fındık ezmesini ekle.
4. Üzerine birkaç tane çiğ fındık ekleyerek tüketebilirsiniz.



Tarif 3: Tarçınlı Elmalı Yulaf Kasesi

Malzemeler:

- 40 g yulaf ezmesi
- 1-2 ölçek protein tozu
- ½ elma (küçük doğranmış)
- 1 tatlı kaşığı badem ezmesi
- Tarçın

Hazırlanışı:

1. Yulaf ve protein tozunu karıştır, termos kaba koy.
2. Sıcak suyu ekle, karıştır ve 5 dakika beklet.
3. Üzerine elma parçaları, tarçın ve badem ezmesini ekle.

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.