

Demet Parlak

Gün 1 – Tavuk Göğsü + Pirinç

Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 230 g ızgara tavuk göğsü 🍗
- 75 g çığ pirinç (haşlanmış ~10 g tereyağı ile)
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı (sebzelere ekle)
- Limonlu roka + marul + domates + salatalık salatası 🥗

Makro (tek öğün) → ~650 kcal | **62 g protein** | 65 g karbonhidrat | 14 g yağ

Günlük (2 öğün) → ~1300 kcal | **124 g protein** | 130 g karbonhidrat | 28 g yağ

◆ Gün 2 – Hindi Göğsü + Pirinç

Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 230 g ızgara hindi göğsü 🍗
- 75 g çığ pirinç (haşlanmış ~10 g tereyağı ile)
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Domates + salatalık + kıvırcık salata 🥗

Makro (tek öğün) → ~670 kcal | **63 g protein** | 70 g karbonhidrat | 14 g yağ

Günlük (2 öğün) → ~1340 kcal | **126 g protein** | 140 g karbonhidrat | 28 g yağ

◆ Gün 3 – Yağsız Kırmızı Et + Pirinç

Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 220 g yağsız dana biftek / kontrfile (ızgara) 🍖
- 75 g çığ pirinç (haşlanmış ~10 g tereyağı ile)
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Limon + sirke soslu bol yeşil salata (kıvırcık, domates, salatalık, havuç rendesi) 🥗

Makro (tek öğün) → ~690 kcal | **59 g protein** | 67 g karbonhidrat | 15 g yağ

Günlük (2 öğün) → ~1380 kcal | **118 g protein** | 134 g karbonhidrat | 30 g yağ

- **Magnezyum (Magnezyum sitrat / bisglisinat tercih edilir)**

👉 200–400 mg, akşam yatmadan önce alınabilir.

(Kas gevşemesi, uyku kalitesi ve stres yönetimi için en uygun zaman akşamdır.)

- **D Vitamini (D3 formu, mümkünse K2 ile birlikte)**

👉 1000–2000 IU (25–50 mcg) günlük

☞ Kahvaltıda veya öğle öğününde, yağ içeren bir besinle birlikte alınmalı.

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.