

Didem Erdoğan



1. Gün

Kahvaltı

- Yoğurt (sade) 200 g
- Glutensiz yulaf ezmesi 40 g (çiğ, yoğurtla karıştırılacak)
- Badem 20 g
- Çilek 100 g

Öğle

- Tavuk göğsü 150 g (ızgara)
- Kabak 150 g + havuç 100 g (sote, 1 yk zeytinyağı ile)
- Tatlı patates 120 g (haşlanmış)

Akşam

- Somon 160 g (fırın, limon ve baharatla)
- Brokoli 150 g (buharda)
- Nohut 80 g (haşlanmış, yanında salata gibi tüketilebilir)



2. Gün

Kahvaltı

- Lor peyniri 100 g
- Glutensiz galeta / mısır patlağı 20 g
- Salatalık 150 g + domates 100 g
- Avokado 40 g

Öğle

- Hindi göğsü 160 g (ızgara)
- Kabak 150 g + biber 100 g (ızgara veya sote)
- Kinoa 60 g (haşlanmış)

Akşam

- Dana bonfile 150 g (ızgara)
- Kuşkonmaz 150 g (fırın, 1 yk zeytinyağı ile)
- Mercimek 80 g (haşlanmış, çorba yapabilirsin)



3. Gün

Kahvaltı

- Glutensiz yulaf 40 g
- Süt (laktozsuz veya badem sütü) 200 ml
- Chia tohumu 15 g (üstüne serpilecek)
- Yaban mersini 100 g

Öğle

- Somon 150 g (ızgara)
- Kabak spagetti (spiralize edilmiş) 150 g, 1 yk zeytinyağı + baharat
- Nohut 60 g (haşlanmış, salata gibi)

Akşam

- Tavuk but (derisiz) 180 g (fırın veya ızgara)
- Karnabahar 150 g (fırında)
- Tatlı patates 100 g (haşlanmış veya fırında)

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.