

Erol Duran

Gün 1

Kahvaltı

- 3 tam yumurta
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Ara Öğün (istediğin zaman)

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

Akşam

- 300 g yağsız dana biftek (ızgara)
- 80 g çiğ basmati pirinç (haşlanmış)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kıvırcık, maydanoz, roka vb.)

Gün 2

Kahvaltı

- 3 tam yumurta
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Ara Öğün (istediğin zaman)

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

Akşam

- 300 g ızgara tavuk göğsü
- 70 g pirinç
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kıvırcık, maydanoz, roka vb.)

Gün 3

Kahvaltı

- 100 g hindi füme
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Ara Öğün (istediğin zaman)

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

Akşam

- 300 g ızgara hindi göğsü

- 70 g çiğ piring (
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kivircık, maydanoz, roka vb.)

Supplement Önerileri

Supplement konusunda size şu tavsiyeleri verebilirim:

- **Whey Protein:** Günlük protein ihtiyacınızı besinlerle tam karşılayamadığınız durumlarda devreye girer. Özellikle antrenman sonrası toparlanma için idealdir.
- **Kreatin + BCAA:** Kreatin (günde 5 g) güç, performans ve kas gelişimini destekleyen en güçlü desteklerden biridir. BCAA ise günlük protein alımınız yeterliyse çok şart değildir; ekstra destek olarak kullanılabilir.
- **L-Carnitine:** Yağ yakımına yardımcıdır ama tek başına mucize yaratmaz. Düzenli antrenman ve doğru beslenmeyle birlikte destekleyici olabilir.

👉 Özetle önceliğiniz **Whey Protein + Kreatin** olmalı. Diğerleri ek destek olarak düşünülebilir.

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.