

Ersin Yıldırım

Gün 1

Kahvaltı

- 3 tam haşlanmış yumurta
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- Salata: roka, salatalık, maydanoz, limon
- 1 tatlı kaşığı tereyağı (ekmek üzerine)

Öğle

- 200 g ızgara hindi göğüs (pişirme: 1 tatlı kaşığı zeytin yağı)
- 70 g çiğ karabuğday (pişmiş ~180 g)
- Izgara kabak + kırmızı biber + soğan

Akşam

- 200 gram yağsız kıyma (pişirme: 1 tatlı kaşığı tereyağı)
- 200 g haşlanmış patates
- Marul + kıvırcık + roka + havuç rendesi



Gün 2

Kahvaltı

- 2 dilim tam buğday ekmeği
- 50 g az yağlı beyaz peynir
- 3 tam yumurtadan omlet (kabak, yeşil biber + 1 tatlı kaşığı zeytin yağı)
- Roka + maydanoz

Öğle

- 200 g ızgara tavuk köfte (pişirme: 1 tatlı kaşığı tereyağı)
- 60 g çiğ bulgur (pişmiş ~150 g)

Marul + kıvırcık + roka + havuç rendesi

Akşam

- 230 g ızgara tavuk but (derisiz, 1 tatlı kaşığı zeytin yağı)
- 200 g haşlanmış patates
- Bol yeşil salata (roka, marul, salatalık, limon)
- 20 g çiğ fındık



Gün 3

Kahvaltı

- 50 g lor peyniri
- 3 tam haşlanmış yumurta
- 2 dilim tam buğday ekmeği (üzerine 1 tatlı kaşığı zeytin yağı)
- Roka + salatalık + maydanoz

Öğle

- 200 gram az yağlı veya yağsız kırmızı et (pişirme: 1 tatlı kaşığı zeytin yağı)

- 70 g çiğ tam buğday makarna (pişmiş ~200 g)
- Izgara patlıcan + kırmızı biber

Akşam

- 200 g ızgara hindi göğüs (pişirme: 1 tatlı kaşığı tereyağı)
- 200 g haşlanmış patates
- Limonlu kıvırcık + roka + salatalık + 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.