

Esra Seviptekin

Gün 1

Kahvaltı

- 150 g laktozsuz lor peyniri
- 2 dilim tam buğday ekmeđi
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Ara Öğün (istediđin 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 (omlet ya da haşlama, 5 gram tereyağı ile)
- 2 dilim tam buğday ekmek
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Ara Öğün (istediđin 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 ekmek
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Ara Öğün (istediđin 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.)

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.