

Eylül Berfin

Gün 1

Kahvaltı

- 50 g yulaf ezmesi
- 200 ml şekerless badem sütü veya su
- 1 küçük muz (ezilmiş)
- 10 g fıstık ezmesi
- Üzerine tarçın serpilebilir

Hazırlanışı:

Yulaf ve sütü kısık ateşte pişir, içine ezilmiş muz ekle. Üzerine fıstık ezmesi ve tarçın koy.

Ara Öğün (istediğin zaman)

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

Akşam

- 300 g yağsız dana biftek (ızgara)
- 100 g çiğ basmati pirinç (10 g tereyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 küçük kase yoğurt
- Yeşillik salatası (kivircık, maydanoz, roka vb.)

Gün 2

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (omlet ya da haşlama, 5 gram tereyağı ile)
- 2 dilim tam buğday ekmek
- 40 gram az yağlı peynir
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Ara Öğün (istediğin zaman)

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

Akşam

- 300 g ızgara tavuk göğsü
- 100 g pirinç (10 g tereyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 küçük kase yoğurt
- Yeşillik salatası (kivircık, maydanoz, roka vb.)

Gün 3

Kahvaltı

- 50 g yulaf ezmesi

- 200 ml su veya badem sütü
- 1 küçük elma (rendelenmiř)
- 5 g bal
- Tarçın

Hazırlanışı:

Yulafı sütle pişir, içine rendelenmiş elmayı ekle. zerine bal ve tarçınla tatlandır.

Ara n (istediğin zaman)

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

Akşam

- 300 g ızgara hindi göğsü
- 100 g tam buğday makarna (10 g zeytinyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kivırcık, 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.

stne tıklayarak ürünlere ulařabilirsiniz.