

Fıruza Khalilova

Menü 1

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (zeytinyağında menemen – domates + yeşil biber ile)
- 100 g lor peyniri
- 6 adet zeytin
- Salatalık + roka + maydanoz
- Şekersiz kahve veya çay

Ara Öğün (istediğin zaman)

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

Akşam Yemeği

- 300 g ızgara tavuk göğsü
- 1 orta boy fırın patates (az tereyağı ile)
- Limonlu zeytinyağlı roka + domates salatası

Menü 2

Kahvaltı

- 3 haşlanmış yumurta
- 70 g hindi füme
- 1 küçük haşlanmış patates (üzerine 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
- Domates + salatalık + kıvırcık marul
- Şekersiz kahve veya çay

Ara Öğün (istediğin zaman)

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

Akşam Yemeği

- 300 g ızgara dana bonfile (yağsız)
- 1 orta boy fırın patates
- Zeytinyağlı limon soslu yeşil salata (marul, roka, domates, salatalık)

Menü 3

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (zeytinyağında omlet, ince doğranmış biberle)
- 50 g beyaz peynir
- 6 adet zeytin
- Domates + salatalık + dereotu + roka
- Şekersiz kahve veya çay

Ara Öğün (istediğin zaman)

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

Akşam Yemeği

- Hindi ızgara göğüs 300 g

- 1 orta boy fırınlanmış patates (az tereyağı ile)
- Zeytinyağlı limon soslu salata (marul, roka, domates, salatalık)

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.

1 Multivitamin (Women) – ara sıra kullanılıyor

- Amaç: Genel vitamin ve mineral desteği.
- Kullanım: Eğer ara sıra kullanıyorsa günlük almak daha etkili olur; özellikle öğünlerle birlikte (kahvaltı veya öğle) alındığında emilim artar.
- Öneri: Yemekle birlikte alın, sabah veya öğle ideal. Aç karnına almaktan kaçının.

2 Whey Protein (High Nutrition) – 1 hafta kullanıldı

- Amaç: Protein desteği, kas onarımı ve toparlanma.
- Kullanım: Antrenmandan hemen sonra veya protein ihtiyacını karşılamak için ara öğünlerde kullanılabilir.
- Öneri:
 - Antrenman sonrası: 1 ölçek whey + su veya badem sütü
 - Ara öğün: Günlük protein hedefini desteklemek için 1 ölçek whey

3 Vita Ceel Sleep – yeni alınmış, kullanılmadı

- Amaç: Uyku kalitesini artırmak, gece toparlanmayı desteklemek.
- Kullanım: Genellikle yatmadan 30–60 dakika önce alınır.
- Öneri:
 - Aç veya hafif atıştırmalıkla birlikte alınabilir.
 - Kafeinli içeceklerden uzak durmak uyku etkinliğini artırır.
 - Düzenli kullanımı 1–2 hafta sonra etkisini göstermeye başlar.