

Fatma Kıstak

Menü 1

Kahvaltı (1. öğün)

- 2 tam yumurta (omlet, 2 g tereyağı ile)
- ½ orta boy patates
- Domates + salatalık

Ara (2. öğün)

- 1 küçük kase yoğurt

Öğle (3. öğün)

- 160 g ızgara hindi göğsü
- 60 g çiğ basmati pirinç (pişmiş haliyle)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası

Ara (4. öğün)

- 1 porsiyon meyve veya 1 avuç çiğ kuruyemiş

Akşam (5. öğün)

- 160 g ızgara hindi göğsü
- 60 g çiğ basmati pirinç (pişmiş haliyle)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Maydanoz + roka

Menü 2

Kahvaltı (1. öğün)

- 1 dilim tam buğday ekmeği
- 2 yumurta (omlet, 2 g tereyağı ile)
- Salatalık + domates

Ara (2. öğün)

1 küçük kase yoğurt

Öğle (3. öğün)

- 160 g kırmızı et / 180 g ton balığı
- 60 g çiğ pirinç (10 g tereyağı ile pişmiş)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası

Ara (4. öğün)

- 1 porsiyon meyve veya 1 avuç çiğ kuruyemiş

Akşam (5. öğün)

- 160 g kırmızı et / 180 g ton balığı
- 60 g çiğ pirinç
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Menü 3

Kahvaltı (1. öğün)

- 50 g hindi füme
- ½ orta boy patates
- Domates + roka

Ara (2. öğün)

- 1 küçük kase yoğurt

Öğle (3. öğün)

- 160 g ızgara hindi göğsü
- 60 g tam buğday makarna (5 g zeytinyağı ile)
- Yeşillik salatası

Ara (4. öğün)

- 1 porsiyon meyve veya 1 avuç çiğ kuruyemiş

Akşam (5. öğün)

- 160 g ızgara hindi göğsü
- 60 g tam buğday makarna (5 g zeytinyağı ile)
- Yeşillik

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.