

Fatma Süter

Gün 1

Kahvaltı

- 3 yumurtalı omlet yumurta (5 gram tereyağı ile)
- 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
- 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

- 3 tam tavada yumurta (5 gram tereyağı ile)
- 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

Supplement Önerileri

1. Sabah (Kahvaltı ile birlikte)

- **Ligone Multivitamin** → temel vitamin-mineral desteği
- **Ocean Plus Balık Yağı** → kalp-damar, beyin sağlığı (1–2 kapsül)
- **Ocean Picozinc** → bağışıklık, cilt ve hücre sağlığı
- **Ocean Methyl B12** → enerji metabolizması, sinir sistemi
- **Ocean D3K2** → kemik ve bağışıklık desteği
- **Alila Selenium + Alila Iodine** → tiroid sağlığı (multivitaminle birlikte alınabilir)

2. Öğle Öncesi / Öğün Arasında

- **Ocean Vital Zymes (Enzim)** → sindirime destek, öğünden hemen önce
- **Ocean Betaine + Pepsin** → mide asidi desteği, özellikle proteinli öğün öncesi

3. Öğleden Sonra / Akşamüstü (Aç karnına)

- **Ther-Biotic (Probiotik)** → sindirim ve bağırsak florası için (aç karnına almak en etkilisi)
- **Ocean Krom Picolinat** → kan şekeri dengesi, yemekle birlikte alınabilir

4. Akşam Yemeği ile

- **Alila Demir** → demir desteği, yanında C vitamini içeren gıdayla (ör. salata, limon) alınmalı
Not: Balık yağı, kalsiyum, magnezyum, çinko ile birlikte alınmamalı → emilimi düşürür.

5. Yatmadan Önce

- **Ocean 5-HTP** → serotonin, ruh hali desteği
- **Melatonin** → uyku düzeni için
- **Alila Magnezyum + Venatura B6** → kas gevşemesi, uyku kalitesi

Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- Bu kadar çok ürünün aynı anda kullanımı **gereksiz olabilir**; özellikle multivitamin + ekstra tekli mineral (çinko, selenyum, iyot, demir) çakışma yapabilir.
- **Demir** ayrı tutulmalı (sabah değil, akşam ve diğer minerallerden en az 2 saat ayrı).
- **Probiyotik** mutlaka aç karnına.

- **Balık yağı** yemekle birlikte alınmalı.
- **Uyku supplementleri (5-HTP, Melatonin, Magnezyum+B6)** birlikte alınabilir.

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.