

1. GÜN

1. Alternatif

Sabah Kahvaltısı [09.00]

 2 haşlanmış yumurta

 1 dilim tam buğday ekmek

 2 yemek kaşığı lor

 2 dilim avokado

 6 çiğ badem

 Şekersiz yeşil çay

Öğle [13.00]

 150 g ızgara tavuk

 3 yemek kaşığı karabuğday

 Pişmiş sebze [ıspanak, bezelye, fasulye]

 1 bardak ayran

Ara Öğün [16.00]

 1 bardak kefir

 5 çiğ fındık

Akşam Yemeği [18.30–19.00]

 120 g ızgara somon

 3 yemek kaşığı tatlı patates

 Buharda sebze

 Limonlu zeytinyağı sos

Gece [21.00]

 Tarçınlı bitki çayı

 1 kare bitter çikolata

 2. Alternatif

Sabah Kahvaltısı [09.00]

 2 poşe yumurta

 Avokado + tam tahıllı ekmek

 30 g keçi peyniri

 3–4 adet yaban mersini

 6 çiğ badem

 Matcha çayı

Öğle [13.00]

 150 g ızgara somon

 Kinoa salatası [roka, nar, ceviz, zeytinyağı]

 1 küçük tatlı patates

 1 bardak ayran

Ara Öğün [16.00]

 Kefir

 4 Brezilya fıındığı

 4–5 adet üzüm

Akşam Yemeği [18.30–19.00]

 150 g antrikot

 Kuşkonmaz, havuç, enginar

 3 yemek kaşığı karabuğday

 Rooibos ayı

 1 kare bitter ikolata

 2. GÜN

 1. Alternatif

Sabah Kahvaltısı [09.00]

 1 tam yumurta + 2 yumurta beyazı ile omlet

 Az yağlı peynir

 Zeytinyağlı domates

 5 Çiğ ceviz

 Şekersiz kahve

Öğle [13.00]

 120 g ızgara hindi

 3 yemek kaşığı bulgur

 Sebze [havuç, bezelye, karnabahar]

 1 bardak ayran

Ara Öğün [16.00]

 1 bardak kefir

 1 avuç çiğ kuruyemiş

Akşam Yemeği [18.30–19.00]

 100 g ızgara levrek

 Zeytinyağlı ıspanak veya pırasa

 2 yemek kaşığı kinoa

 Limonlu sos

Gece [21.00]

 Rezene ayı

2. Alternatif

Sabah Kahvaltısı [09.00]

 Smoothie bowl

[kefir + chia + ½ muz + 1 tatlı kaşığı fıstık ezmesi + yulaf + yaban mersini]

 Filtre kahve

Öğle [13.00]

 150 g ızgara hindi

 Roka, pancar, nohut, nar, avokado

 3 yemek kaşığı kinoa

 Naneli ayran

Ara Öğün [16.00]

 Kefir

 Çiğ karışık kuruyemiş

 1 yeşil elma

Akşam Yemeğı [18.30–19.00]

 120 g fırın levrek

 Kuşkonmaz ve ıspanak

 Mercimek salatası

 Melisa ayı

 4–5 çiğ fındık

3. GÜN

1. Alternatif

Sabah Kahvaltısı [09.00]

 3 yemek kaşığı yulaf (su + tarçınla pişir)

 ½ muz + 1 tatlı kaşığı chia

 6 çiğ badem

 Şekersiz kahve

Öğle [13.00]

 120 g dana bonfile

 Zeytinyağlı sebze

 3 yemek kaşığı karabuğday

 1 bardak ayran

Ara Öğün [16.00]

 1 bardak kefir

 4 çiğ fındık

Akşam Yemeği [18.30–19.00]

 120 g ızgara tavuk

 2 yemek kaşığı tatlı patates

 Roka salatası

 Limonlu sos

Gece [21.00]

 Yeşil çay

 1 avuç çiğ kuruyemiş

 2. Alternatif

Sabah Kahvaltısı [09.00]

 Ekşi mayalı tost [avokado + füme somon + haşlanmış yumurta]

 Böğürtlen veya çilek

 Yeşil çay

Öğle [13.00]

 150 g dana bonfile

 Roka + nar + ceviz + keçi peyniri

 Mercimek veya karabuğday

 Ayran

Ara Öğün [16.00]

 Kefir

 ½ muz

 6 çiğ badem

Akşam Yemeği [18.30–19.00]

 120 g levrek veya orkinos



Kuşkonmaz, kabak çiçeği, karnabahar

 3 yemek kaşığı tatlı patates püresi

 Zeytinyağlı limon sos

Gece [21.00]

 Zencefil ayı

 1 kare bitter ikolata

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.

<https://www.amare.com/1712122/tr-tr>

Üstüne tıklayarak ürünlere ulaşabilirsiniz.