

Furkan Karakaş

Gün 1 – Tavuk Göğsü + Pirinç

2 Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon / 1 avuç kuruyemiş (fındık, fıstık, bademi ceviz, kaju. Kavrulmamış)

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 230 g ızgara tavuk göğsü 🍗
- 75 g çiğ pirinç (haşlanmış ~10 g tereyağı ile)
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı (sebzelere ekle)
- Limonlu roka + marul + domates + salatalık salatası 🥗

◆ Gün 2 – Tavuk But veya Pirzola + Pirinç

2 Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon / 1 avuç kuruyemiş (fındık, fıstık, bademi ceviz, kaju. Kavrulmamış)

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 230 g ızgara pirzola ya da but 🍗
- 75 g çiğ pirinç (haşlanmış ~10 g tereyağı ile)
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Domates + salatalık + kıvırcık salata 🥗

◆ Gün 3 – Yağsız Kırmızı Et + Tam Buğday Makarna

2 Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon / 1 avuç kuruyemiş (fındık, fıstık, bademi ceviz, kaju. Kavrulmamış)

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 220 g yağsız dana biftek / kontrfile (ızgara) 🍗
- 75 g çiğ pirinç (haşlanmış ~10 g tereyağı ile)
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Limon + sirke soslu bol yeşil salata (kıvırcık, domates, salatalık, havuç rendesi) 🥗

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.