

Gamze Civelekoğlu

Menü 1

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (omlet ya da haşlama, 5 gram tereyağı ile)
- 1 orta boy patates (air fry, fırın ya da haşlama)
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Ara Öğün (istediğin zaman)

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

Akşam

- 300 g ızgara hindi göğsü
- 100 g çiğ basmati pirinç (10 g tereyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kivircik, maydanoz, roka vb.)

Menü 2

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (omlet ya da haşlama, 5 gram tereyağı ile)
- 2 dilim tam buğday ekmek
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Ara Öğün (istediğin zaman)

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

Akşam

- 300 g ızgara tavuk göğsü / 360 gram ton balığı
- 100 g pirinç (10 g tereyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kivircik, maydanoz, roka vb.)

Menü 3

Kahvaltı

- 100 g hindi füme
- 1 orta boy patates (air fry, fırın ya da haşlama)
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Ara Öğün (istediğin zaman)

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

Akşam

- 300 g tavuk but veya pirzola
- 100 g tam buğday makarna (10 g zeytinyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kivircik, maydanoz, roka vb.)

Supplement Kullanım Önerisi

Sabah (kahvaltı sonrası)

- D2K3 → 1 kapsül (yağlı bir öğünle almak daha iyi emilim sağlar)
- Omega-3 veya Krill yağı → 1 kapsül
- C Vitamini → 500 mg
- Selenyum → 100 mcg
- Krom Picolinat → 200 mcg (özellikle insülin dengesi için kahvaltı sonrası uygun)

Öğle (yemekten sonra)

- Bromelain 500 mg (yağsız veya hafif proteinli öğünle alınırsa sindirim için faydalı)

Akşam (yemekten sonra)

- Omega-3 veya Krill yağı → 1 kapsül (sabah krill aldıysa akşam omega olabilir, dönüşümlü kullanılabilir)

Gece (uyku öncesi)

- Magnezyum NBT Time → 1 kapsül (rahat uyku ve kas gevşemesi için)
- Demir → 1 kapsül (C vitaminiyle birlikte daha iyi emilir, fakat kalsiyum veya çay/kahve ile birlikte alınmamalı)

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.