

Gökçe Uzunay

Gün 1 – Tavuk Göğsü + Pirinç

Ara Öğün (istediğin zaman)

2 porsiyon mevsim meyvesi

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 230 g ızgara tavuk göğsü 🍗
- 50 gram nohut (haşlama, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
- 1 küçük kase yoğurt
- 80 g çiğ pirinç (haşlanmış ~220 g tereyağı ile)
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı (sebzelere ekle)
- Limonlu roka + marul + domates + salatalık salatası 🥗

◆ Gün 2 – Hindi Göğsü + Tam Buğday Makarna

Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 230 g ızgara hindi göğsü 🍗
- 1 küçük kase yoğurt
- 50 gram yeşil nohut (haşlama, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
- 80 g çiğ tam buğday makarna (haşlanmış ~230 g) 🍝
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Domates + salatalık + kıvırcık salata 🥗

◆ Gün 3 – Yağsız Kırmızı Et + Karabuğday

Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 1 küçük kase yoğurt
- 220 g yağsız dana biftek / kontrfile (ızgara) 🍗
- 50 gram fasulye (haşlama, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
- 80 g çiğ karabuğday (haşlanmış ~190 g) 🌾
- 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.