

## Gökhan Çelik

### Menü 1

#### Kahvaltı

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

#### 2 tane ara öğün (istediğin zaman)

2 porsiyon mevsim meyvesi / 1 avuç kuruyemiş (fındık, badem, kaju, fıstık, ceviz. Tuzsuz.)

#### Akşam

- 320 g ızgara hindi göğsü
- 50 gram nohut
- 100 g çiğ basmati pirinç (10 g tereyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kıvırcık, maydanoz, roka vb.)

### Menü 2

#### Kahvaltı

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

#### 2 tane ara öğün (istediğin zaman)

2 porsiyon mevsim meyvesi / 1 avuç kuruyemiş (fındık, badem, kaju, fıstık, ceviz. Tuzsuz.)

#### Akşam

- 320 g ızgara kırmızı et az yağlı veya yağsız / 360 gram ton balığı
- 50 gram yeşil mercimek
- 100 g pirinç (10 g tereyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kıvırcık, maydanoz, roka vb.)

### Menü 3

#### Kahvaltı

- 100 g hindi füme
- Zeytin

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

## **2 tane ara öğün (istediğin zaman)**

2 porsiyon mevsim meyvesi / 1 avuç kuruyemiş (fındık, badem, kaju, fıstık, ceviz. Tuzsuz.)

## **Akşam**

- 320 g ızgara hindi göğsü
- 50 gram fasulye
- 120 g tam buğday makarna (10 g zeytinyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kıvırcık, maydanoz, roka vb.)

**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.**