

Hatice Tuğba Doğmuş

Gün 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

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.)

Gün 2

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

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.)

Gün 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

Akşam

- 300 g az yağlı ya da yağsız kırmızı et

- 100 g glutensiz makarna (10 g zeytinyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kivircik, maydanoz, roka vb.)
-

Tuğba Hanım – Supplement Kullanım Önerisi

Sabah (kahvaltı sonrası):

- C Vitamini → 500–1000 mg
- D Vitamini (damla/kapsül) → 1000–2000 IU
- Omega-3 → 1 kapsül (1000 mg, EPA+DHA toplamı 500–700 mg olmalı)
- Çinko → 25 mg
- Selenyum → 100 mcg
- Ashwagandha → 1 kapsül (sabah da alınabilir, stres ve odak için)

Akşam (yemekten sonra):

- Omega-3 → 1 kapsül
- Çörek otu yağı → 1 kapsül
- Magnezyum → 200–300 mg (sitrat veya bisglisinat formu, uyku kalitesi için çok uygun)

Uyku Öncesi:

- Ashwagandha → 1 kapsül (rahat uyku ve kortizol dengesi için)

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.