

Hüseyin Ulaş

Menü 1

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (sebzeli, zeytinyağı ile omlet)
- 2 dilim tam buğday ekmek
- 1 küçük elma (100 g)
- Sebzeler (domates, salatalık, roka)

Öğle

- 180 g tavuk göğsü (ızgara)
- 60 g çiğ pirinç (haşlanmış 180 g)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı (5 g)
- Limonlu yeşil salata →

Akşam

- 180 g tavuk göğsü (ızgara)
- 60 g çiğ pirinç (haşlanmış 180 g)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı (5 g)
- Limonlu yeşil salata →

Menü 2

Kahvaltı

- 3 tam yumurta
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 2 dilim tam buğday ekmek
- Domates, salatalık, biber

Öğle

- 160 g hindi göğsü (ızgara)
- 50 g çiğ karabuğday (haşlanmış)
- Karışık sebze yemeği (kabak + biber)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Akşam

- 160 g hindi göğsü (ızgara)
- 50 g çiğ karabuğday (haşlanmış)
- Karışık sebze yemeği (kabak + biber)

- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Menü 3

Kahvaltı

- 3 tam yumurta
- 2 dilim tam buğday ekmek
- Domates, salatalık, biber

Öğle

- 170 g dana et sote (yağsız)
- 100 g haşlanmış karabuğday
- 1 küçük elma
- Buharda kabak + havuç (150 g)

Akşam

- 170 g dana et sote (yağsız)
- 100 g haşlanmış karabuğday
- 1 küçük elma
- Buharda kabak + havuç (150 g)

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.