

Kenan Öztürk



Menü 1

Kahvaltı

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

Öğle

- Tavuk göğsü 180 g (ızgara veya haşlama)
- Haşlanmış patates 150 g (kabuklu haşlanıp soyulabilir)
- Kabak 100 g (ızgara veya buharda)

Akşam

- Somon 150 g (ızgara ya da fırında, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
- Brokoli 150 g (buharda haşlama)
- Bulgur pilavı 120 g (pişmiş, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)



Menü 2

Kahvaltı

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

Öğle

- Hindi bonfile 180 g (ızgara veya fırında)
- Tatlı patates 150 g (haşlama veya fırında)
- Ispanak 100 g (hafif sote, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Akşam

- Tavuk but (derisiz) 180 g (ızgara veya haşlama)
- Karnabahar 150 g (haşlama veya buharda)
- Haşlanmış makarna (durum buğdayı) 120 g (üzerine 1 tatlı kaşığı zeytinyağı eklenebilir)



Menü 3

Kahvaltı

- 100 g hindi füme
- 2 dilim tam buğday ekmek
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Öğle

- Ton balığı (light, kendi suyunda) 150 g (direkt tüketilebilir)
- Haşlanmış patates 150 g
- Kabak 100 g (ızgara veya buharda)

Akşam

- Tavuk göğsü 180 g (ızgara veya haşlama)
- Brokoli 150 g (buharda)
- Yeşil mercimek 100 g (haşlanmış)

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.