

Mediha Aktaş

BESLENME PROGRAMI 1

Ana Öğün 1

- 3 adet yumurta haşlanmış veya omlet
- 1 dilim tam buğday ekmeği
- 2 dilim beyaz peynir
- Domates, salatalık, yeşillik
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı (salataya)
- 1 adet orta boy muz

Ara Öğün (ana öğün olarak tercih edilebilir)

- 1 kutu ton balığı (suda, yağsız)
- 1 dilim tam buğday ekmeği
- 1 küçük avokadonun yarısı
- Yarım limon + bol yeşillikli salata

Ana Öğün 2

- 170 g ızgara tavuk göğsü
- 4-5 yemek kaşığı bardağı bulgur pilavı veya basmati pilav
- Büyük yeşil salata
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 kase yoğurt

BESLENME PROGRAMI 2

Ana Öğün 1

Proteinli yulaf kasesi

- 4 yemek kaşığı yulaf
- 200 ml süt veya su ile pişirebilirsiniz veya smoothie yapabilirsiniz
- 1 ölçek protein tozu (varsa)
- 1 küçük muz
- 1 tatlı kaşığı fıstık ezmesi
- 3 tam ceviz
- Tarçın-kakao

Ara Öğün

- 1 orta boy yeşil elma veya 2 dilim ananas
- 15 çiğ badem
- Kefir

Ana Öğün 2

- 200 g ızgara tavuk göğsü
- 4-5 yemek kaşığı bardağı bulgur pilavı veya basmati pilav
- Büyük yeşil salata
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 kase yoğurt

BESLENME PROGRAMI 3

Ana Öğün 1

- 3 tam yumurta omlet veya menemen yapabilirsiniz
- 1 yemek kaşığı lor peyniri
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- Domates, salatalık, yeşillik
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 adet portakal

Ara Öğün

- 1 muz
- 3 tam ceviz

Veya

- 1 kupa sade filtre kahve
- 2 kare bitter çikolata (%80 kakao olanı tercih edelim)

Ana Öğün 2

- 150 g ızgara dana eti
- 1 orta boy haşlanmış patates
- Büyük salata
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 kase yoğurt

Mediha Hanım,

- Akşam yemeklerine sevdiğiniz sebze ve yeşilliklerden oluşan salata mutlaka ekleyin.
- Akşam öğünlerinden sonra canınız bir şey yemek isterse, 1 avuç kapalı kabak çekirdeği ve bitki çayı(kiraz sapı, yeşil çay) tercih edebilirsiniz.
- Günde minimum 2.5 litre su.
- Ölçüm günümüz pazar, pazar günü hariç tartılmayın.

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.](#)