

Mehmet Ay

Gün 1

Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

Öğle

4 yumurta, 70 gram yulaf (meyve eklenebilir), 100 ml süt, bol yeşillik

Akşam

- * 350 g ızgara tavuk göğsü
- * 140 g çiğ basmati pirinç 
- * 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı (sebzelere ekle)
- * Limonlu roka + marul + domates + salatalık salatası 

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 230 g ızgara tavuk göğsü 
- 75 g çiğ basmati pirinç (haşlanmış ~220 g) 
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı (sebzelere ekle)
- Limonlu roka + marul + domates + salatalık salatası 

Makro (tek öğün) → ~650 kcal | **62 g protein** | 65 g karbonhidrat | 14 g yağ

Günlük (2 öğün) → ~1300 kcal | **124 g protein** | 130 g karbonhidrat | 28 g yağ

◆ Gün 2 – Hindi Göğsü + Tam Buğday Makarna

Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 230 g ızgara hindi göğsü 
- 80 g çiğ tam buğday makarna (haşlanmış ~230 g) 
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Domates + salatalık + kıvırcık salata 

Makro (tek öğün) → ~670 kcal | **63 g protein** | 70 g karbonhidrat | 14 g yağ

Günlük (2 öğün) → ~1340 kcal | **126 g protein** | 140 g karbonhidrat | 28 g yağ

◆ Gün 3 – Tavuk Göğsü + Karabuğday

Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 220 g yağsız dana biftek / kontrfile (ızgara) 
- 75 g çiğ karabuğday (haşlanmış ~190 g) 
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Limon + sirke soslu bol yeşil salata (kıvırcık, domates, salatalık, havuç rendesi) 

Makro (tek öğün) → ~690 kcal | 59 g protein | 67 g karbonhidrat | 15 g yağ
Günlük (2 öğün) → ~1380 kcal | 118 g protein | 134 g karbonhidrat | 30 g yağ

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.