

Mehmet Durmuş

Menü 1

Öğle

- 150 g dana kıyma (soğan, kabak, biber ile sote)
- 4 yemek kaşığı haşlanmış yeşil mercimek
- 1 küçük haşlanmış patates
- Mevsim salata (salatalık, domates)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Ara Öğün

- 1 porsiyon karpuz

Akşam

- 200 g dana kuşbaşı (ızgara veya haşlama)
- 3 yemek kaşığı haşlanmış nohut
- 60 g çığ pirinç (haşlanmış)
- Izgara kabak + havuç
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Menü 2

Öğle

- 180 g dana kıyma ile köfte (ızgara)
- 3 yemek kaşığı haşlanmış barbunya
- 70 g çığ pirinç (haşlanmış)
- Buharda brokoli + kabak
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Ara Öğün

- 1 porsiyon şeftali

Akşam

- 200 g dana haşlama (
- 4 yemek kaşığı haşlanmış kuru fasulye
- 1 küçük tatlı patates
- Mevsim yeşillik (roka, salatalık, domates)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Menü 3

Öğle

- 150 g dana kıyma (kabak ve havuçla kavurma)
- 3 yemek kaşığı haşlanmış nohut
- 60 g çığ pirinç (haşlanmış)
- Domates + salatalık salatası
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Ara Öğün

- 1 porsiyon üzüm

Akşam

- 220 g dana kuşbaşı
- 3 yemek kaşığı yeşil mercimek
- 1 küçük haşlanmış patates
- Izgara kabak + biber
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

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.