

Mert Bey Beslenme

Kahvaltı (7:30)

2 tam yumurta , 2 yumurta beyazı çırpıp omlet yapabilirsiniz veya haşlayarakta yiyebilirsiniz.

Yanında 2 salatalık, 1 adet yeşil biber, maydonoz

1 dilim avdar ekmeği kızartılmış üstüne 10 gr tereyağı sürerek yiyin

Öğlen (12:00)

30 gr pirinç basmati

230 gr tavuk ızgara,

1 yemek kaşığı zeytinyağı

Bol limonlu yeşillik salatası. (roka, maydonoz, salatalık, marul)

Akşam (17:00)

50 gr pirinç basmati

100 gr haşlanmış brokoli veya karnabahar veya kabak

230 gr yağsız kıyma (tavada sevdiğiniz baharatlarla kavurabilirsiniz. Kimyon ve pul biberle güzel olur)

1 Yemek Kaşığı zeytinyağı

Bol limonlu yeşillik salatası. (roka, maydonoz, salatalık, marul)

DETAYLAR

- 4 litre su net içilmeli.
- Aşırı acı, aşırı baharat ve tatlandırıcı tüketmeyiniz.
- Su tutumuna sebep olan besinler tüketmeyiniz.
- Şeker ve geç saatten yemekten uzak durunuz.
- Yazdığım et çeşitlerini gramajları aynı tutup istediğiniz et çeşidiyle

deęiřtirebilirsiniz.

- Tüm yazdığım besinler hassas tartıda tartılıp sonra pişiriniz.
- Gramların hepsi çiğ yazılmıştır.
- Yeşillik Salatası Malzemeler:
- Salatalık-marul-brokoli-maydonoz-mor lahana-kapya-yeşil biber aynı gramajlarda sebzelerle haşlama fırında ve buharda pişirilerek kullanabilirsiniz.
- İçlerinden sevdiklerinle salata yapabilirsin limon kullanımı serbest.
- Gramajları bozarsanız gelişiminizi takip edemem ve doğru sonuç alamayız. Özen gösterelim lütfen.