

Mine Demirağ

Menü 1

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (omlet ya da haşlama, 5 gram tereyağı ile)
- 1 büyük boy patates (air fry, fırın ya da haşlama)
- Zeytin
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

2 tane ara öğün (istediğin zaman)

2 porsiyon mevsim meyvesi / 1 avuç kuruyemiş (fındık, badem, kaju, fıstık, ceviz. Tuzsuz.)

Akşam

- 320 g ızgara hindi göğsü
- 50 gram nohut
- 70 g çiğ basmati pirinç (10 g tereyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kıvırcık, maydanoz, roka vb.)

Menü 2

Kahvaltı

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

2 tane ara öğün (istediğin zaman)

2 porsiyon mevsim meyvesi / 1 avuç kuruyemiş (fındık, badem, kaju, fıstık, ceviz. Tuzsuz.)

Akşam

- 320 g ızgara kırmızı et az yağlı veya yağsız / 360 gram ton balığı
- 50 gram yeşil mercimek
- 70 g pirinç (10 g tereyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kıvırcık, maydanoz, roka vb.)

Menü 3

Kahvaltı

- 100 g hindi füme
- Zeytin

- 1 orta boy patates (air fry, fırın ya da haşlama)
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

2 tane ara öğün (istediğin zaman)

2 porsiyon mevsim meyvesi / 1 avuç kuruyemiş (fındık, badem, kaju, fıstık, ceviz. Tuzsuz.)

Akşam

- 320 g ızgara hindi göğsü
- 50 gram fasülye
- 70 g tam buğday makarna (10 g zeytinyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kıvırcık, maydanoz, roka vb.)

Sabah

- **B12** (kahvaltı sonrası)
- **D vitamini** (yağlı bir öğünle birlikte, sabah ya da öğle)
- **Krom pikolinat** (kahvaltı sonrası ya da öğle yemeği sonrası, tok karnına – kan şekerini düzenlemeye destek olur)



Öğlen

- **Omega-3** (ana öğünle birlikte)
- **Bromelain** (ana öğünden hemen önce veya yemekle birlikte – sindirime destek olur)



Akşam

- **Magnezyum** (yatmadan 1–2 saat önce, rahat uyku ve kas gevşemesi için)
- **Collagen** (akşam veya yatmadan önce, C vitamini içeren bir içeceklerle birlikte alınırsa emilimi artar)

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.