

Murat Yılmaz

Gün 1

Öğle

- 200 g ızgara tavuk göğsü
- 1 küçük haşlanmış patates
- Izgara kabak + havuç
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Bol yeşillik, sebze

Ara Öğün

Kavun, karpuz, üzüm, armut, elma, çilek 2 porsiyon

Akşam

- 250 g ızgara levrek (veya çipura)
- 60 g çiğ karabuğday (haşlanmış ~150 g)
- Buharda kabak + biber
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Bol yeşillik, sebze

Gün 2

Öğle

- 220 g ızgara hindi but
- 1 küçük haşlanmış tatlı patates
- Izgara kabak + havuç
- 1 avuç fındık
- Bol yeşillik, sebze

Ara Öğün

Kavun, karpuz, üzüm, armut, elma, çilek 2 porsiyon

Akşam

- 250 g dana kuşbaşı
- 60 g çiğ karabuğday (haşlanmış)
- Yanında salatalık + roka salatası
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Bol yeşillik, sebze

Gün 3

Öğle

- 200 g tavuk şiş
- 1 küçük haşlanmış patates
- Izgara kabak + havuç + biber

- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Bol yeşillik, sebze

Ara Öğün

Kavun, karpuz, üzüm, armut, elma, çilek 2 porsiyon

Akşam

- 250 g ızgara somon (ya da hindi göğsü alternatif)
- 60 g çiğ karabuğday (haşlanmış)
- Buharda brokoli (küçük porsiyon) + kabak
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Bol yeşillik, sebze

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.