

Nesim Mizrahi

Menü 1

Kahvaltı

- 3 tam yumurta
- 80 g lor peyniri
- 5 adet zeytin
- Domates + salatalık + roka + maydanoz
- Şekersiz çay veya kahve

Ara Öğün

- 1 porsiyon karpuz (200 g)
- 10 adet çiğ badem

Akşam Yemeği

- 250 g ızgara tavuk göğsü
- 70 g çiğ karabuğday (pişmiş ~180 g)
- Limon + zeytinyağlı bol yeşil salata (marul, roka, salatalık, domates)

Menü 2

Kahvaltı

- 80 g hindi füme dilimleri
- 100 g beyaz peynir
- Salatalık + domates + roka + dereotu
- Şekersiz kahve veya çay

Ara Öğün

- 200 g kavun
- 1 küçük avuç fındık (20 g)

Akşam Yemeği

- 250 g ızgara somon veya ton balığı
- 70 g çiğ basmati pirinç (pişmiş ~200 g, tereyağı ile)
- Zeytinyağlı yeşil salata (kivırcık, salatalık, domates, maydanoz)

Menü 3

Kahvaltı

- 2 haşlanmış yumurta
- 80 g lor peyniri
- Salatalık + roka + domates + maydanoz
- Şekersiz kahve veya çay

Ara Öğün

- 1 orta boy armut veya 200 g çilek
- 20 g ceviz

Akşam Yemeği

- 250 g ızgara hindi bonfile
- 70 g çiğ bulgur (pişmiş ~200 g)
- Limonlu ve zeytinyağlı bol yeşillik salatası

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.