

## Nezahat Eker

### Menü 1

#### Kahvaltı

- 3 tam yumurta (zeytinyağında omlet – domates + biber ile)
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- Salatalık + roka + maydanoz
- 1 fincan şekeriz kahve veya çay

#### Ara Öğün

- 2 porsiyon meyve: 200 g karpuz + 1 orta boy armut

#### Akşam Yemeği

- 250 g ızgara tavuk göğsü
- 80 g çiğ basmati pirinç (tereyağlı, ~230 g pişmiş)
- Izgara kabak + havuç + brokoli
- Limonlu + 1 tatlı kaşığı zeytinyağlı yeşil salata (marul + roka + domates)

### Menü 2

#### Kahvaltı

- 100 g hindi füme
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- Domates + salatalık + roka
- 1 fincan şekeriz kahve veya çay

#### Ara Öğün

- 2 porsiyon meyve: 200 g çilek + 1 orta boy elma

#### Akşam Yemeği

- 250 g ızgara hindi bonfile
- 80 g çiğ bulgur (tereyağlı, ~220 g pişmiş)
- Buharda brokoli + kabak + kırmızı biber
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağlı limonlu kıvırcık salata

### Menü 3

#### Kahvaltı

- 3 tam yumurta (haşlanmış)
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- Marul + domates + roka + maydanoz
- 1 fincan şekeriz kahve veya çay

#### Ara Öğün

- 2 porsiyon meyve: 1 orta boy muz + 200 g kavun

#### Akşam Yemeği

- 250 g yağsız dana biftek (ızgara)
- 80 g çiğ tam buğday makarna (tereyağlı, ~230 g pişmiş)
- Izgara patlıcan + kabak + soğan

- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı salata (marul + salatalık + roka + havuç rendesi)

**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.**