

Öznur Beslenme

Menü 1

Öğlen

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

2 tane ara öğün (istediğin zaman)

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

Akşam

- 320 g ızgara tavuk göğüs ızgara
- 120 g çığ basmati pirinç (10 g tereyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kivircik, maydanoz, roka vb.)

Menü 2

Öğlen

- 3 tam yumurta beyazı (omlet ya da haşlama, 5 gram tereyağı ile)
- Zeytin
- 2 dilim glutensiz ekmek ya da 1 orta boy patates (air fry, fırın ya da haşlama)
- Domates + salatalık, maydanoz, roka
- 2 tane ara öğün (istediğin zaman)
1 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 ● 120 g pirinç (10 g tereyağı ile)
 - 1 yemek kaşığı zeytinyağı
 - Yeşillik salatası (kivircik, maydanoz, roka vb.)
- Menü 3
- Öğlen
 - 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)

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

Akşam

● 320 g ızgara hindi göğsü

● 120 g tam buğday makarna (10 g zeytinyağı ile) ● 1 yemek kaşığı zeytinyağı

● Yeşillik salatası (kivircik, maydanoz, roka vb.)

Supplement Kullanım Önerisi

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.