

Parla Şengöz

Menü 1

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (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)

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

Akşam

- 320 g ızgara hindi göğsü
- 120 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 glutensiz ekmek ya da 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 kırmızı et az yağlı veya yağsız / 360 gram ton balığı
- 120 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
- 120 g tam buğday makarna (10 g zeytinyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kivircik, maydanoz, roka vb.)

Supplement Kullanım Önerisi

- **Multivitamin (çinko, B12, D vitamini içeren)** → Kahvaltı ile birlikte
- **Omega-3** → Öğle yemeği ile birlikte

⚠️ Önemli: PCOS'ta insülin duyarlılığı çok önemli olduğu için beslenme ve düzenli egzersiz takviyelerden daha etkili olacaktır.

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.