

Refik Sandıkçı

Menü 1

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (sebzeli, zeytinyağı ile) → ~250 kcal | 18P | 1KH | 18Y
- Haşlanmış patates (100 g) → 87 kcal | 2P | 20KH | 0Y
- 5 adet çiğ badem (6 g) → 35 kcal | 1P | 1KH | 3Y
- 1 küçük elma (100 g) → 52 kcal | 0P | 14KH | 0Y
- Sebzeler (domates, salatalık, roka) → ~20 kcal | 1P | 4KH | 0Y

Kahvaltı Toplam: 444 kcal | 22P | 40KH | 21Y

Öğle

- 180 g tavuk göğsü (ızgara) → ~297 kcal | 54P | 0KH | 7Y
- 60 g çiğ pirinç (haşlanmış 180 g) → ~216 kcal | 5P | 48KH | 1Y
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı (5 g) → 45 kcal | 0P | 0KH | 5Y
- Limonlu yeşil salata → ~20 kcal | 1P | 4KH | 0Y

Öğle Toplam: 578 kcal | 60P | 52KH | 13Y

Akşam

- 160 g yağsız dana kıyma (köfte) → ~256 kcal | 37P | 0KH | 11Y
- 2 orta boy haşlanmış tatlı patates (200 g) → 172 kcal | 2P | 40KH | 0Y
- 1 küçük armut (100 g) → 57 kcal | 0P | 15KH | 0Y
- Haşlanmış sebze (brokoli + kabak, 150 g) → 45 kcal | 3P | 9KH | 0Y

Akşam Toplam: 530 kcal | 42P | 64KH | 11Y

Menü 1 Günlük Toplam: 1552 kcal | 124P | 156KH | 45Y

Menü 2

Kahvaltı

- 2 tam yumurta → 166 kcal | 12P | 0KH | 12Y
- 3 yumurta beyazı → 51 kcal | 11P | 0KH | 0Y
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı → 45 kcal | 0P | 0KH | 5Y
- 1 dilim glutensiz ekmek (~35 g) → 85 kcal | 3P | 17KH | 1Y
- 1 muz (100 g) → 89 kcal | 1P | 23KH | 0Y
- Sebzeler → 20 kcal | 1P | 4KH | 0Y

Kahvaltı Toplam: 456 kcal | 28P | 44KH | 18Y

Öğle

- 160 g hindi göğsü (ızgara) → ~280 kcal | 52P | 0KH | 6Y

- 50 g çiğ karabuğday (haşlanmış) → **171 kcal | 5P | 37KH | 1Y**
- Karışık sebze yemeği (kabak + biber) → **40 kcal | 1P | 9KH | 0Y**
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı → **45 kcal | 0P | 0KH | 5Y**

Öğle Toplam: 536 kcal | 58P | 46KH | 12Y

Akşam

- 200 gram yağsız kıyma
- 2 küçük haşlanmış patates (150 g) → **130 kcal | 3P | 31KH | 0Y**
- 1 dilim glutensiz ekmek → **85 kcal | 3P | 17KH | 1Y**
- Roka salatası → **15 kcal | 1P | 3KH | 0Y**

Akşam Toplam: 510 kcal | 69P | 51KH | 3Y

Menü 2 Günlük Toplam: 1502 kcal | 155P | 141KH | 33Y

Menü 3

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (haşlanmış) → **249 kcal | 18P | 0KH | 18Y**
- 1 küçük haşlanmış patates (100 g) → **87 kcal | 2P | 20KH | 0Y**
- 6 adet çiğ fındık (6 g) → **40 kcal | 1P | 1KH | 4Y**
- 1 küçük muz (100 g) → **89 kcal | 1P | 23KH | 0Y**
- Sebzeler → **20 kcal | 1P | 4KH | 0Y**

Kahvaltı Toplam: 485 kcal | 23P | 48KH | 22Y

Öğle

- 180 g tavuk göğsü (ızgara) → **297 kcal | 54P | 0KH | 7Y**
- 60 g çiğ pirinç (haşlanmış) → **216 kcal | 5P | 48KH | 1Y**
- Haşlanmış brokoli (150 g) → **50 kcal | 4P | 10KH | 0Y**
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı → **45 kcal | 0P | 0KH | 5Y**

Öğle Toplam: 608 kcal | 63P | 58KH | 13Y

Akşam

- 170 g dana et sote (yağsız) → **~272 kcal | 38P | 0KH | 12Y**
- 100 g haşlanmış karabuğday → **110 kcal | 4P | 23KH | 1Y**
- 1 küçük elma → **52 kcal | 0P | 14KH | 0Y**
- Buharda kabak + havuç (150 g) → **45 kcal | 2P | 10KH | 0Y**

Akşam Toplam: 479 kcal | 44P | 47KH | 13Y

Menü 3 Günlük Toplam: 1572 kcal | 130P | 153KH | 48Y

Takviye Kullanım Önerisi

1. Çinko Picolinate 15 mg (Solgar)

- **Günlük:** 1 kapsül
- **Ne zaman?** Aç karnına ya da yemeklerden en az 1 saat önce (emilimi

daha iyi olur).

- **Not:** Uzun süre yüksek doz alınmamalı. Dönemsel kürler (8–12 hafta) idealdir.

2. D3K2 (Mixup)

- **Günlük:** 1 damla/kapsül (ürün formuna göre)
- **Ne zaman?** Kahvaltıda, yağ içeren besinle birlikte.
- **Not:** K2, D vitamini ile birlikte kalsiyumun kemiklere yönelmesini destekler.

3. C Vitamini 1000 mg (More Than)

- **Günlük:** 1 tablet
- **Ne zaman?** Sabah kahvaltı sonrası veya öğlen yemeği sonrası.
- **Not:** Hassas midelerde rahatsızlık yapabilir, tok alınmalı.

4. Ashwagandha 450 mg (Now)

- **Günlük:** 1 kapsül
- **Ne zaman?** Akşam, yatmadan 1–2 saat önce (rahatlama ve uyku kalitesi için).
- **Not:** Günlük stres yönetimi ve kortizol dengesi için düzenli kullanımda fayda sağlar.

5. Magnezyum Quattromag (More Than)

- **Günlük:** 1–2 tablet (toplam mg içeriğine göre)
- **Ne zaman?** Akşam, yatmadan önce (gevşeme ve uyku desteği için en uygun zaman).

6. Omega-3 (Balık Yağı)

- **Günlük:** 1–2 kapsül (EPA + DHA toplamı 1000 mg olacak şekilde)
- **Ne zaman?** Kahvaltıda veya öğle yemeğinde, yağlı besinlerle birlikte.

7. Zeolit (arada kullanıyor)

- **Kullanım:** Düzenli değil, dönemsel detoks amaçlı kullanılabilir.
- **Ne zaman?** Aç karnına, bol su ile.
- **Not:** Uzun süreli günlük kullanımı önerilmez, 2–4 haftalık aralarla alınabilir.



Kullanımda Dikkat Edilecek Noktalar

- **Çinko + Magnezyum** aynı anda alınmamalı (emilim çatışması olur). Çinko sabah, magnezyum akşam daha uygundur.
- **C Vitamini + Demir içeren besin** birlikte alındığında emilimi artırır.
- **Omega-3 + D3K2** birlikte alınabilir, sinerji yapar.
- **Ashwagandha** akşamları daha faydalı, gündüz alınırsa uyku hali yapabilir.

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.