

## Şahsene Yalçın

### Menü 1

#### Kahvaltı

- 3 tam yumurta (zeytinyağında menemen – domates + yeşil biber ile)
- 100 g lor peyniri
- 6 adet zeytin
- Salatalık + roka + maydanoz
- Şekersiz kahve veya çay

#### Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

#### Akşam Yemeği

- 300 g ızgara tavuk göğsü
- 1 orta boy fırın patates (az tereyağı ile)
- Limonlu zeytinyağlı roka + domates salatası



### Menü 2

#### Kahvaltı

- 3 haşlanmış yumurta
- 70 g hindi füme
- 1 küçük haşlanmış patates (üzerine 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
- Domates + salatalık + kıvırcık marul
- Şekersiz kahve veya çay

#### Ara Öğün (istediğin zaman)

- Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

#### Akşam Yemeği

- 300 g ızgara dana bonfile (yağsız)
- 1 orta boy fırın patates
- Zeytinyağlı limon soslu yeşil salata (marul, roka, domates, salatalık)



### Menü 3

#### Kahvaltı

- 3 tam yumurta (zeytinyağında omlet, ince doğranmış biberle)
- 50 g beyaz peynir
- 6 adet zeytin
- Domates + salatalık + dereotu + roka
- Şekersiz kahve veya çay

#### Ara Öğün (istediğin zaman)

- Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

## Akşam Yemeği

- Hindi ızgara göđüs 300 g
- 1 orta boy fırınlanmış patates (az tereyağı ile)
- Zeytinyağlı limon soslu salata (marul, roka, domates, salatalık)

**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.**

### 1 Omega-3 (Balık Yağı)

- **Amaç:** Kalp-damar sağlığı, beyin fonksiyonları, iltihaplanma azaltma.
- **Kullanım Önerisi:**
  - Günlük: 1–2 kapsül (EPA + DHA içeriğine göre değişebilir, ürünün önerilen dozu baz alınmalı)
  - Yemekle birlikte almak emilimi artırır. Özellikle öğle veya akşam yemeği idealdir.
- **Not:** Kan sulandırıcı ilaç kullanımı varsa doktora danışılmalı.

### 2 Magnezyum

- **Amaç:** Kas gevşemesi, sinir sistemi desteđi, uyku kalitesi.
- **Kullanım Önerisi:**
  - Günlük: 1 kapsül veya ürün etiketindeki önerilen doz
  - Yatmadan 30–60 dakika önce almak, uyku ve kas rahatlamasını destekler.
- **Not:** Aşırı alım ishal yapabilir; etiket dozunu aşmayın.