



1. Gün

Kahvaltı –

- 3 tam yumurta (haşlanmış)
- 2 dilim glutensiz ekmek (70 g)
- 8 adet çiğ badem (10 g)
- Domates, salatalık, roka, maydanoz

Öğle –

- 170 g ızgara tavuk göğsü
- 1 Porsiyon pirinç pilavı
- Karışık yeşillik (roka, nane, maydanoz, salatalık)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Akşam –

- 160 g yağsız dana biftek
- 60 g çiğ pirinç (10 gram tereyağı ile)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı



2. Gün

Kahvaltı –

- 3 dilim hindi füme (60 g)
- 3 dilim glutensiz ekmek (105 g)
- 10 adet çiğ badem (12 g)
- Domates, salatalık, roka
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Öğle –

- 170 g hindi göğsü (ızgara)
- 1 porsiyon pirinç pilavı
- Haşlanmış brokoli + kabak (150 g)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Akşam –

- 180 g tavuk göğsü (ızgara)
- 1 porsiyon bulgur pilavı
- 150 g haşlanmış kabak + havuç
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı



3. Gün

Kahvaltı –

- 2 tam yumurta (tavada az zeytinyağı ile)
- 50 g laktozsuz lor peyniri
- 2 dilim glutensiz ekmek (70 g)
- 8 adet çiğ badem (10 g)
- Domates, salatalık, roka

Öğle –

- 170 g tavuk göğsü (ızgara)
- 1 porsiyon pirinç pilavı
- Karışık sebze (roka, maydanoz, salatalık, kabak)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Akşam –

- 170 g hindi göğsü (ızgara)
- 1 porsiyon bulgur pilavı
- 150 g haşlanmış kabak + havuç
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

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.