

Seval Karataş

Menü 1

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (omlet, 5 gram tereyağı ile)
- 1 orta boy patates (air fry, fırın ya da haşlama)
- Zeytin 10 adet
- Domates, salatalık, biber

2 tane ara öğün (istediğin zaman)

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

Akşam

- 320 g ızgara tavuk göğsü
- 50 gram nohut
- 120 g çiğ basmati pirinç (10 g tereyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Sevdiğiniz sebzeler

Menü 2

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (5 gram tereyağı ile)
- Zeytin 10 adet
- 1 orta boy patates (air fry, fırın ya da haşlama)
- Domates, salatalık, biber

2 tane ara öğün (istediğin zaman)

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

Akşam

- 320 g ızgara kırmızı et yağsız / 360 gram ton balığı
- 50 gram yeşil mercimek
- 120 g pirinç (10 g tereyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Sevdiğiniz sebzeler

Menü 3

Kahvaltı

- 100 g hindi füme
- Zeytin 10 adet

- 1 orta boy patates (air fry, fırın ya da haşlama)
- Domates, salatalık, biber

2 tane ara öğün (istediğin zaman)

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

Akşam

- 320 g ızgara hindi göğsü
- 50 gram fasulye
- 2 büyük boy patates (air fry, fırın ya da haşlama)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Sevdiğiniz sebzeler

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.