

Sibel Akay Tıkıroğlu

1. Gün

Kahvaltı

- 2 adet haşlanmış yumurta (100 g)
- 1 dilim tam buğday ekmeği (40 g)
- Domates (100 g), salatalık (100 g), siyah zeytin (30 g)
- Ceviz içi (25 g)

Öğle Yemeği

- Izgara tavuk göğsü (150 g)
- Zeytinyağlı kabak (100 g) + havuç sote (100 g)
- Bulgur pilavı (70 g çiğden)

Akşam Yemeği

- Izgara somon (180 g)
- Karışık salata: roka (50 g), marul (70 g), salatalık (80 g), limon sos + zeytinyağı (10 g)
- Fırınlanmış tatlı patates (150 g)

2. Gün

Kahvaltı

- Yulaf ezmesi (50 g) + badem sütü (150 ml)
- Üzeri: çilek (70 g) + yaban mersini (50 g)
- Badem (20 g)

Öğle Yemeği

- Izgara dana köfte (150 g, yağsız kıymadan)
- Zeytinyağlı taze fasulye (150 g fasulye + 10 g zeytinyağı)
- 1 dilim tam buğday ekmeği (40 g)

Akşam Yemeği

- Fırında levrek (200 g, temizlenmiş)
- Zeytinyağlı brokoli (120 g) + karnabahar (120 g)
- Haşlanmış patates (120 g)

3. Gün

Kahvaltı

- Omlet: 3 tam yumurta (150 g) + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı (5 g)
- 1 dilim glutensiz ekmek (40 g)
- Salatalık (100 g) + domates (100 g)
- Fındık (20 g)

Öğle Yemeği

- Izgara tavuk but (derisiz, 170 g)
- Zeytinyağlı enginar (150 g enginar + 10 g zeytinyağı)
- Karabuğday pilavı (60 g çiğden)

Akşam Yemeği

- Izgara uskumru (200 g)
- Zeytinyağlı kabak (120 g) + havuç (100 g)
- Haşlanmış tatlı patates (130 g)

Kahvaltısız Menü

1. Gün

Öğle Yemeği

- Izgara tavuk göğsü (160 g)
- Haşlanmış patates (150 g)
- Buharda brokoli (100 g) + havuç (100 g)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı (5 g)

Akşam Yemeği

- Fırında levrek (200 g)
- Kabak sote (120 g)
- Karabuğday pilavı (60 g çiğden)
- Zeytinyağı (10 g)

2. Gün

Öğle Yemeği

- Izgara dana köfte (170 g, yağsız kıymadan)
- Haşlanmış tatlı patates (140 g)
- Zeytinyağlı taze fasulye (150 g fasulye + 10 g zeytinyağı)

Akşam Yemeği

- Fırında uskumru (200 g)
- Karnabahar (120 g) + kabak (100 g)
- Karabuğday (60 g çiğden)

3. Gün

Öğle Yemeği

- Tavuk but ızgara (derisiz, 170 g)
- Haşlanmış patates (150 g)
- Buharda kabak (100 g) + havuç (100 g)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı (5 g)

Akşam Yemeği

- Izgara somon (200 g)
- Zeytinyağlı enginar (150 g enginar + 10 g zeytinyağı)
- Karabuğday pilavı (60 g çiğden)

Sibel Hanım için Supplement Kullanım Önerisi

1. Protein Tozu (Whey, Vegan vb.)

- **Ne zaman?** Zaman farketmez.
- **Doz:** 1-3 ölçek (eksiğe göre)
- 2. **Magnezyum**
 - **Ne zaman?** Akşam, yatmadan önce.
 - **Doz:** 200-400 mg (magnezyum sitrat veya glisinat tercih).
- 3. **B12 Vitamini**
 - **Ne zaman?** Sabah aç karnına
 - **Doz:** 1000 mcg / gün.
- 4. **D Vitamini**
 - **Ne zaman?** Kahvaltıda, yağlı bir öğünle.
 - **Doz:** 1000-2000 IU (kan tahliline göre değişebilir).
- 5. **Folik Asit**
 - **Ne zaman?** Sabah kahvaltısında.
 - **Doz:** 400 mcg / gün.
- 6. **Omega-3 (Balık Yağı veya Vegan EPA-DHA)**
 - **Ne zaman?** Herhangi bir öğün ile
 - **Doz:** 1000-2000 mg (EPA+DHA toplamı).
- 7. **Alfa Lipoik Asit (ALA)**
 - **Ne zaman?** Kahvaltıdan önce, aç karnına.
 - **Doz:** 300-600 mg.
- 8. **N-Asetil Sistein (NAC)**
 - **Ne zaman?** Kahvaltı öncesi veya kahvaltıdan 2 saat sonra, aç karnına.
 - **Doz:** 600 mg.
- 9. **Melatonin**
 - **Ne zaman?** Yatmadan 30-60 dk önce.
 - **Doz:** 1-3 mg.
- 10. **Berberine**
 - **Ne zaman?** Yemeklerden 10-15 dk önce.
 - **Doz:** 500 mg, günde 2-3 kez.
- 1. **Curcumin**
 - **Ne zaman?** Öğle veya akşam yemeği ile.
 - **Doz:** 500-1000 mg.
- 1. **Mitoby**
 - **Ne zaman?** Kahvaltıda.
 - **Doz:** Üretici önerisine göre (genelde 1 kapsül).



Not:

- Bu supplementlerin bir kısmı (ALA, NAC, Berberine, Curcumin) **ilaçlarla etkileşime girebilir**, özellikle şeker, tansiyon veya karaciğer ilaçları varsa doktora danışmak şart.
- Düzenli kan tahlilleriyle (B12, D vitamini, Omega-3 indeks, homosistein vb.) takip etmek en sağlıklısı.

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.