

Sibel Çiçek

Gün 1

Kahvaltı – Lor Peynirli (~710 kcal | 42P | 56KH | 25Y)

- 150 g laktozsuz lor peyniri → 180 kcal | 30P | 4KH | 4Y
- 2 dilim glutensiz ekmek → 160 kcal | 6P | 28KH | 2Y
- 100 g haşlanmış tatlı patates → 90 kcal | 2P | 20KH | 0Y
- 6 adet çiğ badem → 80 kcal | 3P | 3KH | 7Y
- 200 g karpuz → 60 kcal | 1P | 15KH | 0Y
- Domates + salatalık + kabak dilimleri

Akşam – Kırmızı Et (~770 kcal | 53P | 60KH | 20Y)

- 300 g yağsız dana biftek (ızgara) → 307 kcal | 62P | 0KH | 26Y
- 80 g çiğ basmati pirinç (haşlanmış ~240 g) → 280 kcal | 6P | 60KH | 0Y
- Haşlanmış brokoli + kabak + havuç → 40 kcal | 2P | 6KH | 0Y
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı → 100 kcal | 0P | 0KH | 11Y
- 100 g çilek → 60 kcal | 1P | 14KH | 0Y

Günlük Toplam: ~1480 kcal | 95P | 116KH | 45Y

Gün 2

Kahvaltı – Yumurta (~720 kcal | 39P | 54KH | 28Y)

- 3 tam yumurta (zeytinyağında sebzeli omlet – kabak, biber, mantar) → 280 kcal | 21P | 4KH | 21Y
- 2 dilim glutensiz ekmek → 160 kcal | 6P | 28KH | 2Y
- 100 g haşlanmış tatlı patates → 90 kcal | 2P | 20KH | 0Y
- 5 adet çiğ badem → 40 kcal | 1P | 1KH | 4Y
- 200 g kavun → 60 kcal | 1P | 15KH | 0Y

Akşam – Tavuk (~760 kcal | 54P | 64KH | 18Y)

- 300 g ızgara tavuk göğsü → 492 kcal | 92P | 0KH | 10Y
- 70 g çiğ karabuğday (haşlanmış) → 250 kcal | 8P | 54KH | 2Y
- Buharda kuşkonmaz + kabak + havuç → 40 kcal | 2P | 6KH | 0Y
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı → 100 kcal | 0P | 0KH | 11Y
- 100 g çilek → 60 kcal | 1P | 14KH | 0Y

Günlük Toplam: ~1480 kcal | 93P | 118KH | 46Y

Gün 3

Kahvaltı – Hindi Füme (~710 kcal | 38P | 52KH | 27Y)

- 100 g hindi füme → 120 kcal | 18P | 2KH | 4Y
- 2 dilim glutensiz ekmek → 160 kcal | 6P | 28KH | 2Y
- 100 g haşlanmış tatlı patates → 90 kcal | 2P | 20KH | 0Y
- 1 küçük avokado (80 g) → 130 kcal | 2P | 6KH | 11Y
- 6 adet çiğ fındık → 80 kcal | 2P | 2KH | 7Y
- 200 g karpuz → 60 kcal | 1P | 15KH | 0Y

Akşam – Hindi Göğüs (~770 kcal | 54P | 64KH | 18Y)

- 300 g ızgara hindi göğsü → 312 kcal | 51P | 0KH | 5Y
- 70 g çiğ kinoa (haşlanmış ~210 g) → 270 kcal | 10P | 54KH | 4Y
- Buharda brokoli + kabak + biber → 40 kcal | 2P | 6KH | 0Y
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı → 100 kcal | 0P | 0KH | 11Y
- 100 g çilek → 60 kcal | 1P | 14KH | 0Y

Günlük Toplam: ~1480 kcal | 92P | 116KH | 45Y

Supplement Kullanım Önerileri – Sibel Hanım

1 Demir

- **Amaç:** Kansızlık, yorgunluk ve düşük ferritin için destek.
- **Kullanım:** Sabah aç karnına, C vitamini ile birlikte.
- **Not:** Süt, kahve, çay ve kalsiyumla aynı anda alınmamalı.

2 D2K3 (D Vitamini + K2 Vitamini)

- **Amaç:** Kemik sağlığı, bağışıklık, D vitamininin kalsiyum emilimini artırması.
- **Kullanım:** Kahvaltı ile, yağlı bir öğünle birlikte.

3 İyot

- **Amaç:** Tiroid sağlığı ve hormon üretimi.
- **Kullanım:** Sabah, kahvaltı ile.
- **Not:** Hashimoto veya hipertiroid gibi tiroid hastalıklarında doktora danışılmadan kullanılmamalı.

4 Magnezyum

- **Amaç:** Kas gevşemesi, sinir sistemi, uyku kalitesi.
- **Kullanım:** Akşam, yatmadan önce.

5 Omega 3

- **Amaç:** Kalp-damar sağlığı, inflamasyonu azaltma, beyin fonksiyonları.
- **Kullanım:** Kahvaltı veya öğle yemeğiyle.

6 Bromelain

- **Amaç:** Sindirim desteği, ödem ve inflamasyonu azaltma.
- **Kullanım:** Yemeklerle birlikte veya yemek sonrası.

7 Glutamin

- **Amaç:** Bağırsak sağlığı, bağışıklık desteği, kas toparlanması.
- **Kullanım:** Sabah aç karnına veya akşam yatmadan önce.

8 Kolajen

- **Amaç:** Cilt, eklem ve bağ dokusu sağlığı.

- **Kullanım:** Sabah aç karnına veya gece yatmadan önce.
- **Not:** C vitamini ile birlikte alınırsa Emilimi artar.

9 C Vitamini

- **Amaç:** Bağışıklık, antioksidan destek.
- **Kullanım:** Sabah, kahvaltıdan sonra.
- **Not:** Demir ile birlikte alınması Emilimi artırır.

10 Selenyum

- **Amaç:** Tiroid fonksiyonları, antioksidan etki.
- **Kullanım:** Kahvaltı ile.

11 Berberin

- **Amaç:** Kan şekeri dengesi, insülin hassasiyeti.
- **Kullanım:** Öğünlerden önce (özellikle karbonhidratlı öğünlerde).



Genel Öneriler

- **Birlikte alınabilecekler (sabah kahvaltısı ile):** D2K3, iyot, omega 3, selenyum, C vitamini, bromelain.
- **Demir** ayrı alınmalı (C vitamini ile, kalsiyumdan uzak).
- **Akşam:** Magnezyum + glutamin + kolajen.
- **Berberin** yemeklerden hemen önce.

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.