

Soner Akbin

Menü 1

Kahvaltı

Proteinli Yulaf Kasesi

- 40 g yulaf ezmesi
- 20 g rice cream
- 30 g whey protein tozu
- 200 ml badem sütü / laktozsuz süt
- Üzeri için: 1 yemek kaşığı fıstık ezmesi + ½ adet muz dilimleri

2 tane ara öğün (istediğin zaman)

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

Akşam

- 320 g ızgara hindi göğsü
- 50 gram nohut
- 100 g çiğ basmati pirinç (10 g tereyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kivircik, maydanoz, roka vb.)

Menü 2

Kahvaltı

Meyveli Yulaf Kasesi

Malzemeler

- 50 g yulaf ezmesi
- 150 ml su veya badem sütü
- 30 g whey protein tozu
- 1 tatlı kaşığı chia tohumu
- 1 yemek kaşığı fıstık ezmesi
- 1/2 muz (dilimlenmiş)
- 1 küçük avuç yaban mersini / çilek
- Üzeri için: 1 tatlı kaşığı kakao nibs veya ceviz içi
-

2 tane ara öğün (istediğin zaman)

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

Akşam

- 320 g ızgara kırmızı et az yağlı veya yağsız / 360 gram ton balığı
- 50 gram yeşil mercimek

- 100 g pirinç (10 g tereyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kivircik, maydanoz, roka vb.)

Menü 3

Kahvaltı

- 100 g hindi füme
- 1 orta boy patates (air fry, fırın ya da haşlama)
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

2 tane ara öğün (istediğin zaman)

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

Akşam

- 320 g ızgara hindi göğsü
- 50 gram fasulye
- 120 g tam buğday makarna (10 g zeytinyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kivircik, maydanoz, roka vb.)

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.