

Tülay Koç

Gün 1

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (omlet ya da hařlama, 5 gram tereyađı ile)
- 2 dilim tam buğday ekmek
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Ara đn (istediđin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, zm, kiraz 2 porsiyon

Akşam

- 300 g ızgara hindi göđsü
- 100 g çiđ basmati pirinç (10 g tereyađı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kıvırcık, maydanoz, roka vb.)

Gün 2

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (omlet ya da hařlama, 5 gram tereyađı ile)
- 2 dilim tam buğday ekmek
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Ara đn (istediđin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, zm, kiraz 2 porsiyon

Akşam

- 300 g ızgara tavuk göđsü
- 100 g pirinç (10 g tereyađı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kıvırcık, maydanoz, roka vb.)

Gün 3

Kahvaltı

- 100 g hindi fme
- 2 dilim tam buğday ekmek
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Ara đn (istediđin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, zm, kiraz 2 porsiyon

Akşam

- 300 g ızgara hindi göđsü

- 100 g tam buğday makarna (10 g zeytinyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kıvırcık, 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.