

## Tülay Koç

### 1. Gün

#### Kahvaltı

- 3 tam yumurta (5 g tereyağı ile menemen, domates + biber)
- 3 dilim tam buğday ekmek
- Maydanoz + roka + salatalık

#### Ara Öğün

- 1 elma + 20 badem

#### Akşam

- 300 g tavuk but ızgara
- 100 g çiğ basmati pirinç (10 g tereyağı ile pişmiş)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşil salata

### 2. Gün

#### Kahvaltı

- 100 g lor peyniri
- 3 dilim tam buğday ekmek
- Domates + salatalık + zeytin

#### Ara Öğün

- 2 kayısı + 20 fındık

#### Akşam

- 300 g dana kıyma (ızgara ya da kavurma, yağsız pişmiş)
- 120 g haşlanmış bulgur (10 g zeytinyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşil salata

### 3. Gün

#### Kahvaltı

- 3 tam yumurta (5 g tereyağı ile haşlanmış)
- 1 dilim beyaz peynir
- 3 dilim tam buğday ekmek
- Domates + roka + maydanoz

#### Ara Öğün

- 2 porsiyon mevsim meyvesi

#### Akşam

- 300 g ızgara levrek veya çipura
- 150 g haşlanmış patates (10 g zeytinyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Roka + limon + yeşil salata

### 4. Gün

## **Kahvaltı**

- 100 g hindi fme
- 3 dilim tam buğday ekmek
- Domates + salatalık + roka

## **Ara ęn**

- 1 muz + 20 badem

## **Akşam**

- 300 g tavuk kanat (fırın ya da ızgara)
- 100 g haşlanmış tam buğday makarna (10 g zeytinyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Salata

## **5. Gün**

### **Kahvaltı**

- 2 tam yumurta + 3 yumurta beyazı (5 g tereyağı ile omlet)
- 3 dilim tam buğday ekmek
- Domates + maydanoz + salatalık

### **Ara ęn**

- 2 porsiyon mevsim meyvesi

### **Akşam**

- 2 kutu (320 g) ton balığı
- 100 g haşlanmış karabuğday (10 g zeytinyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Bol yeşillikli salata

## **6. Gün**

### **Kahvaltı**

- 100 g light beyaz peynir
- 3 dilim tam buğday ekmek
- Domates + salatalık + yeşil zeytin

### **Ara ęn**

- 1 armut + 20 fındık

### **Akşam**

- 300 g dana bonfile veya kontrfile (ızgara)
- 100 g haşlanmış pirinç (10 g tereyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Roka + soęan + limon

## **7. Gün**

### **Kahvaltı**

- 3 tam yumurta (5 g tereyağı ile sahanda)
- 1 dilim kaşar peyniri
- 3 dilim tam buğday ekmek
- Domates + roka + maydanoz

### **Ara ęn**

- 2 kayısı + 20 badem

#### **Akşam**

- 300 g ızgara hindi köfte
- 100 g haşlanmış tam buğday makarna (10 g zeytinyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası

**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.**