

Utku Severge

Menü 1

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (sebzeli omlet: kabak + biber + mantar, zeytinyağında)
- 100 g lor peyniri
- 5 adet ceviz
- Salatalık + domates + roka

Akşam

- 250 g ızgara tavuk göğsü
- 120 g haşlanmış nohut (salata: nohut + kırmızı biber + maydanoz + limon)
- Izgara brokoli + kabak
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Menü 2

Kahvaltı

- 150 g laktozsuz yoğurt
- 30 g fındık
- 1 tatlı kaşığı chia tohumu
- Tarçın serpilebilir

Akşam

- 250 g dana kuşbaşı (ızgara)
- 100 g haşlanmış yeşil mercimek (soğan + domatesle hazırlanabilir)
- Buharda karnabahar + havuç
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Menü 3

Kahvaltı

- 2 tam yumurta + 100 g lor peyniri (karışık omlet)
- 5 adet badem
- Salatalık + maydanoz + roka

Akşam

- 250 g ızgara hindi but
- 120 g haşlanmış barbunya (zeytinyağlı, yanında limonla)
- Izgara kabak + mantar
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

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.