

Yağmur Bayram

Gün 1

Kahvaltı

- 4 yumurtalı omlet yumurta (5 gram zeytinyağı ile)
- 1 büyük boy patates (fırın, haşlama veya airfry)
- Salata: roka, salatalık, maydanoz, limon

Ara Öğün

2 porsiyon mevsim meyvesi, 30 gram kuruyemiş (badem, kaju, fındık, ceviz vb. Kavrulmamış tuzsuz.)

Akşam

- 350 gram tavuk pırzola (pişirme: 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
- 120 gram çiğ pirinç (pişirme: 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
- Marul + kıvırcık + roka + havuç rendesi



Gün 2

Kahvaltı

- 1 büyük boy patates (fırın, haşlama veya airfry)
- 100 gram hindi füme
- Salata: roka, salatalık, maydanoz, limon

Ara Öğün

2 porsiyon mevsim meyvesi, 30 gram kuruyemiş (badem, kaju, fındık, ceviz vb. Kavrulmamış tuzsuz.)

Akşam

- 350 g ızgara tavuk but (derisiz, kemikleri alındıktan sonra 350 gram, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
- 120 gram çiğ pirinç (pişirme: 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
- Bol yeşil salata (roka, marul, salatalık, limon)



Gün 3

Kahvaltı

- 4 tam tavada yumurta (pişirme: 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
- 1 büyük boy patates (fırın, haşlama veya airfry)
- Roka + salatalık + maydanoz

Ara Öğün

2 porsiyon mevsim meyvesi, 30 gram kuruyemiş (badem, kaju, fındık, ceviz vb. Kavrulmamış tuzsuz.)

Akşam

- 350 g ızgara hindi göğüs (pişirme: 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
- 1 büyük boy patates 1 orta boy patates (fırın, haşlama veya airfry)
- Limonlu kıvırcık + roka + salatalık + havuç rendesi

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.