

Yaren Hanım Beslenme

İlk 3 gün yapılacak detox suyu ;

2 salatalık

Yarım demet maydonoz sapları ayıklanmış bir şekilde

2 adet yeşil biber acı olmayacak

1 yemek kaşığı elma sirkesi

1 tam limon

Nane seviyorsanız içine atabilirsiniz

1 çorba kaşığı zeytinyağı

Detox suyunun içine 1 tutam tuz atınız

Akşam Sevdığınız 1 kase çorba

Gün içinde 4 litre su içiniz

3 gün Sonraki Menü

Kahvaltı

Kahvaltı 1 tam yumurta 1 yumurta beyazı ile çırpılıp omlet yapın.

3 dilim hindi füme

1 dilim glutensiz ekmek

Maydonoz

4 adet zeytin

1 adet salatalık,

1 tatlı kaşığı zeytinyağı,

1 adet domates,

100 gr yağsız yoğurt (4-5 tatlı kaşığı), üstüne 30 gr yaban mersini

Antrenmandan önce 1 fincan kahve, 1 bardak çörcül (yarım limon, 1 maden suyu, 1 tutam tuz karıştırıyoruz)

Antrenman sonrası

30 gr basmati pirinç

150 gr tavuk göğüs ızgara

10 gr zeytinyağı

Bol limonlu yeşillik salatası. (roka, maydonoz, salatalık, marul)

DETAYLAR

- 3-4 litre su net içilmeli.
- Aşırı acı, aşırı baharat ve tatlandırıcı tüketmiyoruz.
- Su tutumuna sebep olan besinler tüketmiyoruz.
- Şeker ve geç saatten yemekten uzak duruyoruz.
- Yazdığım et çeşitlerini gramajları aynı tutup istediğin et çeşidiyle değiştirebilirsin.
- Tüm yazdığım besinler hassas tartıda tartılıp sonra pişirilecek.Gramların hepsi çiğ yazılmıştır.
- Yeşillik Salatası Malzemeler:
- Salatalık-marul-brokoli-maydonoz-mor lahana-kapya-yeşil biber aynı gramajlarda sebzelerle haşlama fırında ve buharda pişirilerek kullanılabilir.
- İçlerinden sevdiklerinle salata yapabilirsin limon kullanımı serbest.
- Gramajları bozarsan gelişimini takip edemem ve doğru sonuç alamayız.Özen gösterelim lütfen.