

Yasin Erol

Menü 1

Kahvaltı

Malzemeler (1 porsiyon):

- 4 yemek kaşığı (40 g) yulaf ezmesi
- 150 ml şekerli badem sütü (veya su)
- 1 tatlı kaşığı fıstık ezmesi (şekerli)
- 1 küçük muzun yarısı (dilimlenmiş)
- 1 avuç yaban mersini veya çilek (50 g)

2 tane ara öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon / 1 avuç kuruyemiş (fındık, badem, kaju, fıstık, ceviz. Tuzsuz.)

Akşam

- 320 g ızgara hindi göğsü
- 120 g çığ basmati pirinç (10 g tereyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 küçük kase az yağlı yoğurt

Menü 2

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (omlet ya da haşlama, 5 gram tereyağı ile)
- Zeytin
- 1 kibrit kutusu büyüklüğü az yağlı peynir
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- Domates + salatalık, biber

2 tane ara öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon / 1 avuç kuruyemiş (fındık, badem, kaju, fıstık, ceviz. Tuzsuz.)

Akşam

- 320 g ızgara tavuk göğsü / 360 gram ton balığı
- 120 g pirinç (10 g tereyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 küçük kase az yağlı yoğurt

Menü 3

Kahvaltı

- 100 g hindi füme

- Zeytin
- 1 kibrit kutusu büyüklü az yağlı peynir
- 1 orta boy patates (air fry, fırın ya da haşlama)
- Domates + salatalık, biber

2 tane ara öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon / 1 avuç kuruyemiş (fındık, badem, kaju, fıstık, ceviz. Tuzsuz.)

Akşam

- 320 tavuk but ya da pirzola
- 120 g tam buğday makarna (10 g zeytinyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 küçük kase az yağlı yoğurt

Menü 4

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (5 g tereyağı ile omlet)
- 1 kibrit kutusu büyüklüğünde az yağlı beyaz peynir
- 5 zeytin
- 1 dilim tam buğday ekmeği
- Domates + salatalık + biber

2 Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm veya kiraz → 2 porsiyon
1 avuç tuzsuz kuruyemiş (fındık, badem, kaju, fıstık, ceviz)

Akşam

- 300 g ızgara dana bonfile veya kontrfile
- 120 g haşlanmış veya fırında patates (10 g zeytinyağı ile)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı (salataya)
- 1 küçük kase az yağlı yoğurt
- Bol yeşil salata (roka, marul, salatalık, limon, az zeytinyağı)

Menü 5

Kahvaltı

- 4 yemek kaşığı (40 g) yulaf ezmesi
- 150 ml şekerli badem sütü veya su
- 1 tatlı kaşığı fıstık ezmesi
- 1 küçük muzun yarısı (dilimlenmiş)
- 1 avuç yaban mersini veya çilek (50 g)

2 Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz → 2 porsiyon
1 avuç tuzsuz kuruyemiş (fındık, badem, kaju, fıstık, ceviz)

Akşam

- 300 g kıymalı sebze yemeği (kabak, patlıcan veya taze fasulye ile)
- 100 g haşlanmış bulgur veya karabuğday
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 küçük kase az yağlı yoğurt

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.