

Yasin Yılmaz

Menü 1

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (zeytinyağında menemen – domates + yeşil biber ile)
- 1 orta boy fırın patates (air fry ya da haşlama da olur)
- 6 adet zeytin
- Salatalık + roka + maydanoz
- Şekersiz kahve veya çay

Ara Öğün (istediğin zaman)

Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

Ara Öğün (istediğin zaman)

1 avuç kuruyemiş (fındık, badem, ceviz)

Akşam Yemeği

- 300 g ızgara tavuk göğsü
- 70 gram bulgur (az tereyağı ile)
- Limonlu zeytinyağlı roka + domates salatası

Menü 2

Kahvaltı

- 3 haşlanmış yumurta
- 70 g hindi füme
- 1 orta boy fırın patates (air fry ya da haşlama da olur)
- Domates + salatalık + kıvırcık marul
- Şekersiz kahve veya çay

Ara Öğün (istediğin zaman)

- Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

Ara Öğün (istediğin zaman)

- 1 avuç kuruyemiş (fındık, badem, ceviz)

Akşam Yemeği

- 300 g ızgara dana bonfile (yağsız)
- 70 gram tam buğday makarna (10 gram zeytinyağı ile)
- Zeytinyağlı limon soslu yeşil salata (marul, roka, domates, salatalık)

Menü 3

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (zeytinyağında omlet, ince doğranmış biberle)
- 1 orta boy fırın patates (air fry ya da haşlama da olur)
- 6 adet zeytin
- Domates + salatalık + dereotu + roka
- Şekersiz kahve veya çay

Ara Öğün (istediğin zaman)

- Kavun, karpuz, armut, elma, muz, kayısı, üzüm, kiraz 2 porsiyon

Ara Öğün (istediğin zaman)

- 1 avuç kuruyemiş (fındık, badem, ceviz)

Akşam Yemeği

- Hindi Göğüs Izgara 300 g
- 1 büyük boy patates
- Zeytinyağlı limon soslu salata (marul, roka, domates, salatalık)

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.