

Yeliz Ustaoglu Dinçer

Gün 1

Kahvaltı

- 150 g laktozsuz lor peyniri
- 2 dilim glutensiz ekmek
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Ara Öğün (istediğin zaman)

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

Akşam

- 300 g yağsız dana biftek (ızgara)
- 80 g çiğ basmati pirinç (haşlanmış)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kivircık, maydanoz, roka vb.)

Gün 2

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (omlet ya da haşlama, 5 gram tereyağı ile)
- 2 dilim glutensiz ekmek
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Ara Öğün (istediğin zaman)

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

Akşam

- 300 g ızgara tavuk göğsü
- 70 gram karabuğday
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kivircık, maydanoz, roka vb.)

Gün 3

Kahvaltı

- 100 g hindi füme
- 2 dilim glutensiz ekmek
- Domates + salatalık, maydanoz, roka

Ara Öğün (istediğin zaman)

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

Akşam

- 300 g ızgara hindi göğsü /lüfer, palamut, levrek, 320 gram

- 70 gram tam buğday/glutensiz makarna
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeşillik salatası (kivircik, maydanoz, roka vb.)

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.

- **Magnezyum:** Akşam yatmadan önce 200–400 mg (uyku kalitesini ve kas gevşemesini destekler).
- **Selenyum:** Sabah kahvaltı sonrası 100–200 mcg (bağışıklık ve tiroit desteği için).
- **C Vitamini:** Sabah veya öğlen 500–1000 mg (bağışıklık ve toparlanmaya destek).
- **Omega-3 (ek olarak isterseniz):** Öğle veya akşam yemeğiyle birlikte 1000 mg (kalp-damar ve eklem sağlığı için).