

Gün 1 – Tavuk Göğsü + Pirinç

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 180 g ızgara tavuk göğsü
- 100 g çiğ pirinç
- 10 gram tereyağı
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Buharda brokoli, kabak, havuç (bol)
- Limonlu roka + maydanoz salatası

Gün 2 – Hindi Göğsü + Tam Buğday Makarna

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 180 g ızgara hindi göğsü
- 100 g çiğ tam buğday makarna
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- kırmızı biber, kabak, patlıcan, soğan
- Domates + salatalık + yeşillik karışımı

Gün 3 – Yağsız Kırmızı Et + Pirinç

Öğle / Akşam (aynı menü)

- 170 g yağsız dana biftek / kontrfile (ızgara)
- 100 g pirinç
- 10 gram tereyağı (toplam)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Haşlanmış veya buharda kuşkonmaz, brokoli, kabak
- Limon + sirke soslu bol yeşil salata

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.