

# Zeynep akır

## Menü 1

### Öğle

- 200 g ızgara tavuk göğsü
- 150 g brokoli + kabak karışık (haşlama/ızgara)
- 1 yemek kaşığı (10 g) zeytinyağı

### Ara Öğün

- 25 g badem
- 150 g salatalık + maydanoz

### Akşam

- 200 g ızgara somon
- 150 g ıspanak + 100 g mantar (zeytinyağı ile sote)
- 1 yemek kaşığı (10 g) zeytinyağı

### Ara Öğün

- 20 g ceviz

## Menü 2

### Öğle

- 200 g ızgara hindi göğsü
- 150 g kuşkonmaz + 100 g karnabahar
- 1 yemek kaşığı (10 g) zeytinyağı

### Ara Öğün

- 25 g fındık
- 100 g salatalık

### Akşam

- 200 g ızgara levrek
- 150 g brüksel lahanası + 100 g kabak (haşlama)
- 1 yemek kaşığı (10 g) zeytinyağı

### Ara Öğün

- 20 g kaju

## Menü 3

### Öğle

- 200 g ızgara dana bonfile (yağsız)
- 150 g roka, salatalık (bol yeşillik salata)
- 1 yemek kaşığı (10 g) zeytinyağı

### Ara Öğün

- 20 g ceviz
- 100 g salatalık

### Akşam

- 200 g ızgara tavuk but (derisiz)
- 150 g haşlanmış brokoli + 100 g mantar

- 1 yemek kaşığı (10 g) zeytinyağı

#### **Ara Öğün**

- 25 g badem

**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.**