

## SABAH

UYANIR UYANMAZ LIMONU 1 BARDAK SUYA DOKUP İÇ.20 DK SONRA  
KAHVALTIYA GECEBİLİRSİN

5 ADET YUMURTA 1 SARISI

SALATA

1 DİLİM TAM TAHILLI EKMEK

4 ADET KURU KAYISI-GUN KURUSU DEĞİL

ARA ÖĞÜN 1 YEŞİL ELMA EKŞİ OLANDAN

## ÖĞLEN

100 GR YAĞSIZ KIYMA

30 GR HAŞLANMIŞ BULGUR -KARABUĞDAY GREÇKA-YADA 40 PİRİNÇ

5 GR ZEYTİNYAĞI – ZEYTİNYAĞINI ISITMADAN SOĞUK TÜKET

SALATA VEYA HAŞLANMIŞ SEBZE

14-15 ARA ÖĞÜN

4 ADET HURMA VEYA 30 GR ORMAN MEYVESİ

17-19 AKŞAM

100 GR HINDI GÖĞÜS VEYA YAĞSIZ KIYMA

30 GR HAŞLANMIŞ BULGUR -KARABUĞDAY GREÇKA

SALATA VEYA HAŞLANMIŞ SEBZE

5 GR ZEYİNYAĞI

20-21 ARA ÖĞÜN

150 GR BALIK VEYA HINDI GÖĞÜS

10 GR ŞEKERSİZ FSITIK EZMESİ YA DA 5 ADET CEVİZ

-----

NOT VE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

GÜNLÜK EN AZ 4 LT SU İÇİLECEK

GÜNLÜK 5 GR TUZ KULLAN YEMEKLERE DAĞITABİLİRSİN

GÜNLÜK EN AZ 2 BARDAK SADE KAHVE VEYA YEŞİL ÇAY İÇ

HINDI BALIK KIYMA VEYA ETLER IZGARA YA DA HAŞLAMA OLACAK  
KESİNLİKLE YAĞ KULLANMA.

BULGURU MUTLAKA TUKET TOK TUTACAK VE KARBONHIDRAT İHTİYACINI  
KARŞILAYACAK SADECE HAŞLAYACAKSIN.

BAHARAT KULLANABİLİRSİN AMA ABARTMADAN AZ KOY

KETÇAP SEKERSİZ OLANLARINDAN ÇOK AZ KULLANABİLİRSİN

KÖZLENMİŞ PATLICAN -YEŞİL BİBER -BROKOLI-KARNABAHAH-LAHANA  
HAŞLAMA YADA FIRINDA YAPIP ÖĞÜNLERDE TÜKETEBİLİRSİN  
ABARTMADAN.

SALATA SADECE YEŞİLLİK OLACAK

SOĞAN HAVUÇ PATATES YOK

İÇİCEK OLARAK – KOLA ZERO-LIGHT ICETEA-ŞEKERSİZ ULUDAĞ  
LİMONATA-ÇAY KAHVE SÜTSÜZ ŞEKERSİZ OALRAK TÜKETEBİLİRSİN.

ÖĞÜNLERİ YEMEDEN ÖNCE FOTOLARI GÖNDER DOĞRU YAPTIĞINDAN EMİN  
OLALIM.

## VİTAMİNLER

SABAH KAHVALTIDA 1 PORSİYON **MULTİVİTAMİN**

SABAH KAHVALTIDAN SONRA 1 **MAGNEZYUM**

ANTRENMANDAN 30 DK ÖNCE **1000MG C VİTAMİNİ**

GECE YATMADAN **ZMAA** 1 PORSİYON

**OMEGA 3** KAHVALTI VE SON ÖĞÜNDE 1 TABLET

**GLUTAMİN** SABAH AÇ KARNA 5 GR VE ANTRENMAN GÜNLERİ  
ANTRENMANDAN HEMEN SONRA 5 GR TÜKET

**L CARNİTİN** ANTRENMANDAN 35 DK ÖNCE 1 KAPAK TÜKET

TÜM ÜRÜNLERİ AŞAĞIDAKİ ADRESTEN İNDİRİMLİ ALABİLİRSİN

<https://swissnutrition.com> ADRESİNDEN İNDİRİMLİ OLARAK  
SUPLEMENTLERİNİ ALABİLİRSİN.İNDİRİM KODU **korhan10**