

HAFTADA 2 GÜN PROTEN DESTEK

KAHVALTI

2-3 kibrit kutusu kadar beyaz peynir

1 yumurta (halanm)

Biber, yeillik (yasz, limonlu)

5-6 adet zeytin

2 dilim tam tahl ekmei (50 gr)

ARA ÖÜN

1 su barda süt (sade) veya 1 bardak ayran veya 4 yemek ka yourt

2 adet tam ceviz

AKAM

4 köfte kadar et (120-130g)/tavuk(150-170 g)

Bol salata (1 tatl ka zeytinya-limon)

1 bardak ayran veya 1 kase yourt (4 yemek ka) veya 1 kase cack

ARA ÖÜN

1 su barda süt (sade) veya 1 bardak ayran veya 4 yemek ka yourt

***Günde 45 dakika egzersiz!

***Günde 2,5 litre su!