

## 2 GÜNLÜK ŞOK DİYET

Hedef: 2 günde ortalama 2-3 kilo.

Günlük kalori: 700 Kcal

Genel bir diyet/zayıflama programı olarak diyetisyenler tarafından tercih edilmeyen bu düşük kalorili diyet tekrarlı olarak uygulanmamalıdır. "Uygulanan diyet programı arasında" ve yalnızca 2 gün boyunca yapılabilir.

Sık uygulanmamalıdır, tekrarlanması halinde metabolizma hızı azalacak ve kilo verme duracaktır.

### BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

#### 1. GÜN

Sabah : Meyve veya meyve suyu

Öğle : 1 porsiyon sebze yemeği, 1 kase salata, 1 kase yoğurt

İkinci: 1 meyve

Akşam : 1 porsiyon et yemeği, salata, 1 ince dilim ekmek

Gece : 1 meyve

#### 2. GÜN

Sabah : Meyve veya meyve suyu

Öğle : 1 porsiyon sebze yemeği, 1 kase salata, 1 kase yoğurt

İkinci: 1 meyve

Akşam : 1 porsiyon et yemeği, salata, 1 ince dilim ekmek

Gece : 1 meyve

<http://www.diyetuzmani.com>