

## ALTI ÖĐÜN DİYETİ

Hedef: Haftada 2 - 3 kilo vermek  
Günlük kalori: 1400 Kcal

Bu diyetle gün boyunca kendinizi tok tutacak ve size enerjinin gün içindeki dağılımını doğru bir şekilde destekleyecek bir beslenme rejimine kavuşuyorsunuz.

### BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

#### 1. GÜN

Sabah: Uyanınca 1 bardak sıcak su, 1 porsiyon mevsim meyvesi, şekerli limonlu açık çay, 1 ince dilim kepek ekmeği, 1 kibrit kutusu büyüklüğünde yağsız beyaz peynir, 4 adet yeşil ya da siyah zeytin, 1 porsiyon domates - salatalık - yeşil biber

Kuşluk: 1 porsiyon mevsim meyvesi, 2 adet grisini, 1 şekerli bitkisel çay

Öğle: 2 adet köfte büyüklüğünde tavuk veya peynir ilâveli 1 porsiyon yeşil salata, (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ilave edin, 2 ince dilim kepek ekmeği, 1 su bardağı diyet yoğurt

İkinci: 1 porsiyon mevsim meyvesi, 1/4 sokak simidi, 1 kibrit kutusu büyüklüğünde yağsız beyaz peynir, şekerli limonlu açık çay

Akşam: 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile hazırlanmış 1 porsiyon 4 yemek kaşığı mevsim sebzesi veya sınırsız mevsim salatası, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile hazırlanmış 1.5 su bardağı kepekli makarna ya da pilav veya 12 yemek kaşığı kuru baklagil, 1 su bardağı diyet yoğurt

Gece: 1 porsiyon mevsim meyvesi

<http://www.diyetuzmani.com>