

## BAŞAK BURCU DİYETİ

Hedef:Haftada 1-2 kilo.

Günlük kalori: 1300 Kcal

Şekerleme deyince siz akla geliyorsunuz. Özellikle de çikolata hayatınızın vazgeçilmezleri arasında yer alır. Ancak bu yiyeceklerden uzak durmalısınız çünkü kalbinizde problem yaratabilir.

Tuz, buğday, çavdar, yağsız sığır ve kuzu eti, peynir, zeytin, portakal, limon, kavun, elma, armut sizin ideal yiyeceklerinizdir. Kavun, elma, armut kısmen cildinizi temizlemek ve saçlarınıza bakım sağlamak için yardımcı olur. Elma ise kurtarıcıdır.

### BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

#### 1. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), salatalık , domates, 1 dilim tam buğday ekmeği

Kuşluk : 4 adet diyet bisküvi

Öğle : 100 gr yağsız sığır eti (ızgara veya haşlama), 1 kase yoğurt (kaymaksız,200 g), salata (yağsız), 2 dilim tam çavdar ekmeği

İkinci : 4 adet grisini

Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 4 yemek kaşığı pirinç pilavı

Gece : 3 dilim kavun

#### 2. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu dil peyniri, salatalık , domates, 1 dilim tam buğday ekmeği

Kuşluk : 4 adet diyet bisküvi

Öğle : 1 kepçe çorba, 100 gr. kuzu eti (ızgara veya haşlama), 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 1 dilim tam çavdar ekmeği

İkinci : 4 adet grisini, 1 çay bardağı süt

Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 4 yemek kaşığı makarna

Gece : 3 porsiyon elma

#### 3. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu dil peyniri, salatalık , domates, 1 dilim tam buğday ekmeği

Kuşluk : 4 adet diyet bisküvi

Öğle : 100 gr. sığır eti (ızgara veya haşlama), 1 küçük boy haşlanmış patates, 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 1 dilim tam çavdar ekmeği

İkinci : 1/2 adet simit

Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 4 yemek kaşığı erişte

Gece : 3 porsiyon armut, 1 çay bardağı süt

#### 4. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), salatalık , domates, 2-3 adet zeytin, 1 dilim tam buğday ekmeği

Kuşluk : 2 adet grisini

Öğle : 100 gr. tavuk (ızgara veya haşlama), 1 kase yoğurt (kaymaksız,200 gr.), salata (yağsız), 2 dilim tam çavdar ekmeği

İkinci : 4 adet diyet bisküvi

Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 2 ince dilim ekme (kepekli)

Gece : 3 porsiyon portakal

#### 5. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1/2 kibrit kutusu kaşar peynir, salatalık , domates, 1 dilim tam buğday ekmeği

Kuşluk : 2 adet grisini, 1 su bardağı süt

Öğle : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt(kaymaksız), salata (yağsız), 1 dilim tam çavdar ekmeği

İkinci : 2 adet grisini, 1 porsiyon meyve

Akşam : 100 gr balık (ızgara veya buğulama), salata (yağsız), 6 yemek kaşığı pirinç

Gece : 2 porsiyon elma

#### 6. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), 1 kibrit kutusu dil peyniri, salatalık , domates, 2 dilim tam buğday ekmeği

Öğle : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 1 dilim tam çavdar

İkinci : 1/2 adet simit

Akşam : 100 gr tavuk (ızgara veya haşlama), 1 küçük kutu ayran, 1 küçük boy haşlanmış patates, salata (yağsız), 1 dilim tam çavdar ekmeği

Gece : 3 dilim kavun

#### 7. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), 1 adet haşlanmış yumurta, 2-3 adet zeytin, salatalık , domates, 2 dilim tam buğday ekmeği

Öğle : 1 kepçe çorba, 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt(kaymaksız), salata (yağsız), 1 dilim tam çavdar ekmeği

İkinci : 1 porsiyon meyve

Akşam : 100 gr. balık (ızgara veya buğulama), salata (yağsız), 1 dilim tam çavdar ekmeği

Gece : 2 porsiyon portakal