

## BOĞA BURCU DİYETİ

Hedef:Haftada 1-2 kilo.

Günlük kalori: 1300 Kcal

Yemek için yaşayanlardansınız. Fakat unutmayın ileride bu kilolar başınıza bela olur. Karbonhidratlardan kaçının. Aksi takdirde tıbbi bir kişi olursunuz. Sindirim güçlüğü çekebilirsiniz.

Düşük nişasta, yağ ve şeker içeren bir diyet, beslenme hayatınızın gerekli bir parçası olmalıdır. Doğal iyot içeren besinler, balık ve deniz mahsulleri, yumurta, karaciğer, böbrek, buğday, ıspanak, pancar, taze meyve ve yeşil salata besin listenizde daima yer almalıdır. Ayrıca su içmek de hayatınızın vazgeçilmez bir parçası olmalı.

### BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

#### 1. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), salatalık , domates, 1 ince dilim ekmek (kepekli)

Kuşluk : 4 adet diyet bisküvi

Öğle : 8 yemek kaşığı ıspanak, 1 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 4 yemek kaşığı pirinç pilavı

İkinci : 1 porsiyon taze meyve

Akşam : Balık ızgara, yeşil salata (yağsız), 2 ince dilim ekmek (kepekli)

Gece : 3 porsiyon taze meyve

#### 2. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu dil peyniri, salatalık , domates, 1 ince dilim ekmek (kepekli)

Kuşluk : 4 adet diyet bisküvi

Öğle : 1 kepçe buğday çorbası, 100 gr. tavuk (ızgara veya haşlama), 1 küçük kutu ayran, yeşil salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)

İkinci : 1 porsiyon taze meyve

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

Gece : 3 porsiyon meyve

#### 3. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu dil peyniri, salatalık , domates, 1 ince dilim ekmek (kepekli)

Kuşluk : 4 adet diyet bisküvi

Öğle : bir porsiyon sakatat, 1 küçük boy haşlanmış patates, 1 küçük kutu ayran, yeşil salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)

İkinci : 1 porsiyon taze meyve

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

Gece : 3 porsiyon meyve, 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 ince dilim ekmek (kepekli)

Kuşluk : 2 adet grisini

Öğle : 1 porsiyon balık, yeşil salata (yağsız), 2 ince dilim ekmek (kepekli)

İkinci : 1 porsiyon taze meyve

Akşam : 8 yemek kaşığı ıspanak yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), yeşil salata (yağsız), 2 ince dilim ekmek (kepekli)

Gece : 3 porsiyon meyve

#### 5. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1/2 kibrit kutusu kaşar peynir, salatalık , domates, 1 ince dilim ekmek (kepekli)

Kuşluk : 2 adet grisini, 1 su bardağı süt

Öğle : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt(kaymaksız), yeşil salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)

İkinci : 2 adet grisini, 1 porsiyon taze meyve

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

Gece : 2 porsiyon meyve

#### 6. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), 1 kibrit kutusu dil peyniri, salatalık , domates, 2 ince dilim ekmek (kepekli)

Öğle : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 küçük kutu ayran, yeşil salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)

İkinci : 1 porsiyon taze meyve

Akşam : 100 gr tavuk (ızgara veya haşlama), 1 küçük kutu ayran, 1 küçük boy haşlanmış patates, salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)

Gece : 3 porsiyon meyve

#### 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 ince dilim ekmek (kepekli)

Öğle : 1 kepçe çorba, 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt(kaymaksız), yeşil salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)

İkinci : 1 porsiyon taze meyve

Akşam : 1 porsiyon ıstakoz ya da kalamar, yeşil salata (yağsız), 2 ince dilim ekmek (kepekli)

Gece : 2 porsiyon taze meyve