

ÇALIŞMA DİYETİ

Hedef: Ayda 4-5 kilo

Günlük kalori: 1400 Kcal

Fazla kilolarınızdan yakınıyor, ancak bir türlü diyet yapamıyorsanız, "çalışma diyeti" tam size göre. Kolayca uygulayabileceğiniz bu diyetle, ayda 4 - 5 kilo verebilirsiniz!

Üstelik çalışanların işyerinde ya da çevresinde rahatça bulabileceği besinlerle zorluk çekmeden uygulanabilir.

Limon ve sirke serbest

BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

1. GÜN

Sabah: 1 bardak meyve suyu (şekersiz), 50 gr (2 ince dilim) kaşarla yapılmış tost

Kuşluk : 100 gr elma (bir küçük boy)

Öğle : Yarım porsiyon yağsız döner, 1 bardak ayran ve salata

İkinci : 100 gr kayısı

Akşam : 200 gr tavuk ızgara, 1 tabak salata

2. GÜN

Sabah: Şekersiz çay, 1 ince dilim salam, yeşil biber ve domates, 25 gr (bir ince dilim) kepek ekmeği

Kuşluk : 100 gr şeftali (bir küçük boy)

Öğle : Maksimum iki yumurtayla hazırlanmış menemen, 25 gr kepek ekmeği ve salatalık

İkinci : 100 gr armut (kabuğu soyulmadan yenilecek)

Akşam : 2 ince dilim bonfile, 2 yemek kaşığı yağsız pilav, garnitür olarak bezelye ve havuç, 1 tabak salata

3. GÜN

Sabah: Şekersiz çay, 1 kibrit kutusu (30 gr) beyaz peynir, 25 gr kepek ekmeği, domates ve salatalık

Kuşluk : 200 gr karpuz (1 ince dilim)

Öğle : 2 adet sosis ızgara, 1 tabak salata

İkinci : 50 gr (yarım) muz

Akşam : Izgara ya da haşlanmış balık, yeşil salata, 2 parça çikolata

4. GÜN

Sabah: 1 su bardağı süt, 50 gr muz, 25 gr kepekli bisküvi ya da galeta

Kuşluk : Yarım simit

Öğle : 5 adet ızgara köfte (150 gr), 25 gr kepek ekmeği ve salata

İkinci : 1 dilim kavun (200 gr)

Akşam : Yiyebildikleri kadar meyve salatası

5. GÜN

Sabah: Şekersiz limonlu ıhlamur, 50 gr kepek ekmeği, 30 gr (1 kibrit kutusu) kaşar peyniri, domates ve salatalık

Öğle : Bir avuç maltaeriği

Öğle : Ekmeksiz 2 adet hamburger köftesi, 3 - 4 adet kızarmış patates, salata, diyet içecekler ya da ayran

İkinci : 1 su bardağı taze sıkılmış meyve ya da sebze suyu, 2 - 3 adet diyet bisküvi

Akşam : 4 kalem pizola, 2 yemek kaşığı bulgur pilavı, garnitür olarak iki yemek kaşığı bezelye ve havuç, salata

6. GÜN

Sabah: Şekersiz çay, 1 adet poğaç, domates, yeşil biber

Kuşluk : Bir avuç üzüm

Öğle : 400 gr yağsız yoğurt ve yanında iki havuç, 25 gr kepek kepek ekmeği, 200 gr meyve

İkinci : 1 adet kivi

Akşam : 2 ince dilim (200 gr) bonfile, salata

7. GÜN

Sabah: Şekersiz çay, 2 adet sosis ızgara, 25 gr kepek ekmeği, domates ve salatalık

Kuşluk : Bir bardak limonata, 3 adet diyet bisküvi

Öğle : 1 adet lahmacun, ayran ve bol salata

İkinci : 2 top dondurma

Akşam : 100 gr kuşbaşı dana etiyle birlikte yapılacak 200 gr taze fasulye, 2 yemek kaşığı makarna, salata ve 100 gr yoğurt