

ÇİKOLATA DİYETİ

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

Çok sevdiğiniz çikolatadan sizi ayırmayan bir diyet.

BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

1. GÜN

Sabah: 1 tatlı kaşığı fındık ezmesi, 1 dilim kepekli veya çavdar ekmeği, 2 karper kadar tercih edilen peynir domates, salatalık, yeşil biber

Öğle: 1 porsiyon tavuk şiş veya tavuk göğüs ızgara, 1 su bardağı ayran, az yağlı salata

İkinci: 1 adet küçük çikolata bar veya 4 - 5 adet küçük top çikolata veya 1 kase çikolatalı puding

Akşam: 4-5 kaşık zeytinyağlı sebze yemeği, 1 dilim kepekli veya çavdar ekmeği, az yağlı salata

Akşam ara 1: 1 su bardağı çikolatalı süt, 1 adet tercih edilen meyve

<http://www.diyetizmiri.com>