

İLKBAHAR DİYETİ

Hedef: Haftada 1-2 kilo.

Günlük kalori: 1400 Kcal

Kış soğuk geçince, iyice eve kapanıp, abur cubura gömüldük. Bu da haliyle kilo yaptı. Şimdi bu kiloları vermenin tam zamanı! Önce abur cuburu hayatınızdan çıkarın. Çikolatalar, cipsler, şekerlemeler tabu! Beyninizin mutluluk hormonu salgılaması için onlara ihtiyacınız yok artık. Onun yerine taze sebze ve meyve yiyin bol bol. Ve güneşe çıkın! Çünkü güneş, enerjisi ve ışığı ile mutluluk hormonunun tavan düzeyde salgılanmasını sağlıyor.

BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

1. GÜN

Sabah : 1 adet meyve, 1 fincan kahve, çay ya da su, 1 buçuk çorba kaşığı ufalanmış ceviz, 2 tatlı kaşığı light margarin, 1 fincan az yağlı veya yağsız süt, 2 buçuk dilim light tost ekmeği
Öğle : 2 dilim ekmeği, 1 orta boy kasede karışık yeşil salata, (2 çorba kaşığı yağsız salata sosu ile) 1 adet meyve 4 dilim haşlanmış tavuk göğsü, 30 gram fırında, dilimlenmiş patates
Akşam : Fırında tavuk, 1 porsiyon haşlanmış brokoli, fırında patates, 1 ufak kasede yeşil salata, (1 çorba kaşığı yağsız salata sosu ile) 1 adet meyve

2. GÜN

Sabah : 3 adet diyet galeta, 2 adet meyve, 1 bardak az yağlı veya yağsız süt, 1 fincan kahve, çay ya da su, 1/2 kase yağsız yoğurt
Öğle : 1 parça yağsız tavuk ızgara yanında mantar ve garnitür, 1 kase yeşil salata, 1 adet meyve, 4 adet şekerli bisküvi, 1 bardak az yağlı veya yağsız süt, Yemek arasında 150 gram patlamış mısır (yağsız), Yarım bardak meyve suyu (portakal veya greyfurt)
Akşam : Meksika usulü tavuk, 1 ufak kase yeşil salata (2 çorba kaşığı yağsız salata sosu ile), 1 adet meyve

3. GÜN

Sabah : 2 adet diyet galeta, 1 fincan az yağlı veya yağsız süt, 2 adet meyve, 1/2 kase az yağlı veya yağsız yoğurt, 1 fincan kahve, çay ya da su
Öğle : 1 porsiyon beyaz etli balık ızgara, 1 kase yeşil salata, 1 adet meyve, 1 kase az yağlı veya yağsız yoğurt, yemek arasında 1 adet meyve, 1 kasede kase az yağlı veya yağsız yoğurt
Akşam : Fırında tavuk pırzola, makarna, 1 adet meyve, 1 ufak kase karışık yeşil salata (2 çorba kaşığı yağsız salata sosu ile)

4. GÜN

Sabah : 2 dilim tost ekmeği, 1 bardak az yağlı veya yağsız süt, 1 adet meyve, 1 fincan kahve, çay ya da su, 2 tatlı kaşığı bal

Öğle : 1 porsiyon beyaz etli balık ızgara, 1 kase yeşil salata, 1 porsiyon meyve, 2 bardak yağsız süt, 4 dilim peksimet, yemek arasında 100gr salatalık ve 150gr havuç

Akşam : 1 porsiyon sebze çorbası, tavuk ızgara, az yağlı pilav, 1 kase yeşil salata, 1 adet meyve

5. GÜN

Sabah : 2 parça az yağlı börek, 1 kase yağsız yoğurt, 2 adet meyve, 1,5 fincan yağsız süt, 1 fincan kahve, çay ya da su, 2 tatlı kaşığı bal

Öğle : 1 porsiyon alabalık ızgara, 1 kase yeşil salata, 1 adet meyve, 4 adet diyet galeta, yemek arasında 60 gr yağsız söğüş et, 1 çorba kaşığı hardal, 2 dilim ekmek

Akşam : Tavuk ızgara Haşlanmış patates, 1 adet meyve, 1 kase yeşil salata

6. GÜN

Sabah : 3 çorba kaşığı diyet reçel, 1,5 bardak yağsız süt, 1 fincan kahve, çay ya da su, 3 adet kurabiye, 2 çorba kaşığı az light margarin, 1 adet meyve

Öğle : 1 porsiyon beyaz etli balık ızgara, 1 kase yeşil salata, 1 bardak yağsız süt, 4 adet şekerless bisküvi, 1 adet meyve, yemek arasında 1 adet gofret 1/2 bardak şekerless meyve suyu

Akşam : Baharatlı tavuk, 2 dilim ekmek, 1 kase yeşil salata (1,5 çorba kaşığı yağsız salata sosu ile)

7. GÜN

Sabah : 2 adet az yağlı çörek, 1 adet meyve, 1 bardak yağsız süt, 1 kase yağsız yoğurt, 1 fincan kahve, çay ya da su

Öğle : 1 porsiyon haşlanmış baharatlı tavuk göğsü, 1 adet meyve, 1 kase yeşil salata, 1 bardak yağsız süt, 6 adet kraker bisküvi

Akşam : Nohutlu ve patlıcanlı güveç, 1 kase yeşil salata (1 çorba kaşığı yağsız salata sosu ile), 1 adet meyve