

İSVEÇ DİYETİ

Hedef: Haftada ortalama 2-3 kilo.

Günlük kalori: 500 Kcal

Oldukça düşük kalorili olan bu diyetle belirtilenin dışında çay, kahve ya da meşrubat içmeyin.

Not: İsveç diyetinde aynı gün içinde öğle ve akşam yemeklerinin yerlerini değiştirebilirsiniz.

Genel bir diyet/zayıflama programı olarak diyetisyenler tarafından tercih edilmeyen bu düşük kalorili diyet tekrarlı olarak uygulanmamalıdır. Tekrarlanması halinde metabolizma hızı azalacak ve kilo verme duracaktır. Bir haftadan fazla uygulamayın.

BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

1. GÜN

Sabah : 1 şekerli kahve

Öğle : 2 katı yumurta, 100 gram haşlanmış ıspanak, 1 domates

Akşam : 200 gram biftek, yeşil salata

2. GÜN

Sabah : 1 şekerli kahve

Öğle : 1 dilim salam, 100 gram yoğurt

Akşam : 200 gram biftek, yeşil salata, 1 meyve

3. GÜN

Sabah : 1 şekerli kahve

Öğle : Haşlanmış ıspanak, 1 domates, 1 meyve

Akşam : 2 katı yumurta, 1 dilim salam, yağsız yeşil salata

4. GÜN

Sabah : 1 şekerli kahve, 1 dilim kızarmış ekmek

Öğle : 1 katı yumurta, 1 rendelenmiş havuç, 25 gram yağsız peynir

Akşam : Yarım bardak portakal suyu, 100 gram yoğurt

5. GÜN

Sabah : 1 rendelenmiş havuç

Öğle : 200 gram limon ve tereyağlı haşlanmış balık ya da ton balığı

Akşam : 200 gramlık biftek, salata, brokoli

6. GÜN

Sabah : 1 şekerli kahve

Öğle : 2 katı yumurta, 1 rendelenmiş havuç

Akşam : 200 gram derisi alınmış tavuk, salata

7. GÜN

Sabah : Şekersiz çay

Öğle : 100 gram ızgara et, taze meyve

Akşam : Hiç bir şey