

## KARBONHİDRAT REJİMİ

Hedef: 7 günde ortalama 2 kilo.

Günlük kalori: 1300 Kcal

Yiyerek kilo verebileceğiniz bu rejimde karbonhidrat alımı sınırlı tutuluyor. Şekerden ve yağdan kaçınacağınız bir rejim. 7 gün uygulanabilir.

### BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

#### 1. GÜN

Sabah : 1/2 bardak greyfurt suyu, çay, kahve (şekersiz), 1 tost, 20 gr tereyağı.

Öğle : 1 porsiyon et suyu, 1 porsiyon bonfile, garnitür sebze, 1 elma

Akşam : 1 kadeh rakı, 6 haşlanmış karides, ½ piliç ızgara, 1 söğüş domates.

#### 2. GÜN

Sabah : Çay, şekersiz kahve, 1 yumurta rafadan, 1 tost, 20 gr tereyağı.

Öğle : 1/2 kadeh Martini olry, 1 porsiyon balık ızgara, 1 porsiyon karışık salata, 1 kola veya gazoz, 1 sade kahve.

Akşam : 1 kadeh rakı, 50 gr balık yumurta, 1 porsiyon karışık et (ızgara), 1 porsiyon çilek şanti

#### 3. GÜN

Sabah : 1/2 bardak portakal suyu, 1 sade kahve, 1 tost, 50 gram beyaz peynir.

Öğle : 1 porsiyon domates çorba, 1 porsiyon sebzeli kuşbaşı, 1 porsiyon salata karışık, 1 sade kahve.

Akşam : 1 porsiyon et suyu, 1 porsiyon balık ızgara, 1 söğüş domates.

#### 4. GÜN

Sabah : Çay-kahve sade, 1 katı yumurta, 10 yeşil zeytin.

Öğle : 1/4 kadeh beyaz şarap (sek), 1 porsiyon döner (sade), 1 porsiyon yoğurt, 1 portakal.

Akşam : 1 porsiyon levrek tava, 1 yemek kaşığı mayonez, 4 yaprak marul, 1 sade kahve. >

#### 5. GÜN

Sabah : Çay-kahve sade, 1 yumurta rafadan, 1 tost, 20 gr tereyağı, 50 gr peynir

Öğle : 1 porsiyon kuzu eti ızgara, 1 porsiyon ıspanak püre, 1 porsiyon salata karışık, 1/2 bardak ayran

Akşam : 1 kadeh rakı, 1 adet midye dolma, 50 gram beyaz peynir, 1 salatalık, 1 porsiyon şiş ızgara

#### 6. GÜN

Sabah : Kahve-çay sade, 1 tost, 20 gram tereyağı, 50 gram kaşar peynir

Öğle : 1 kadeh viski, 10 adet kuru badem, 1 porsiyon karışık et ızgara, garnitür sebze, 1 büyük dilim karpuz

Akşam : 2 kadeh rakı, 50 gram balık yumurtası, 1 porsiyon karides kokteyl, 1 porsiyon trança şiş, 1 porsiyon salata karışık, 1 sade kahve

#### 7. GÜN

Sabah : 1/2 bardak greyfurt suyu, 1 sade kahve.

Öğle : 1 porsiyon et suyu, 1/2 porsiyon piliç ızgara, 1 orta boy armut.

Akşam : 2 yumurta omlet, 1 karışık salata, 250 gram yoğurt