

KARPUZ DİYETİ

Hedef: 1 haftada 5 kilo.
Günlük kalori: 900 Kcal

Yaz mevsimi insan ister istemez ağır ve yağlı hiçbir şey yiyemiyor ve bol kalorili her şeyden uzak duruyor. Dolayısıyla bu mevsimde diyet yapmak daha kolay oluyor. İşte bu sıcak yaz günlerinde sizi serinleterek kilo vermenizi sağlayacak bir diyet öneriyoruz. Bu sayede hem haftada 5 kilo verebilir hem de hararetinizi ve susuzluğunuzu dindirebilirsiniz. Temeli karpuzla dayanan karpuz diyeti tatlıya düşkünler için de ideal.

BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

1. GÜN

Sabah : Aç karnına 2 bardak su, 1 dilim karpuz, 30 gram (Bir kibrit kutusu büyüklüğünde) peynir, 1 dilim light ekmek
Öğle : 1 dilim karpuz, 30 gr peynir, 1 dilim light ekmek
İkinci : 1 dilim karpuz.
Akşam : 200 gr ızgara tavuk göğsü, Salata, 1 dilim light ekmek
Gece : 1 dilim karpuz, 1 dilim light ekmek

2. GÜN

Sabah : Aç karnına 2 bardak su, 1 dilim karpuz, 1 fincan çay, 1 adet yumurta, 1 dilim light ekmek
Öğle : 1 dilim karpuz, 200 gr patlıcan salatası, 200 gr light yoğurt, 1 dilim light ekmek
İkinci : 1 dilim karpuz
Akşam : 200 gr ızgara biftek ya da yağsız teflonda sote yapılmış 200 gr kuşbaşı et, salata, 1 dilim light ekmek
Gece : 1 dilim karpuz, 30 gr peynir

3. GÜN

Sabah : Aç karnına 2 bardak su, 1 fincan çay, 1 dilim light ekmek
Öğle : 200 gram balık, salata, 1 dilim light ekmek
İkinci : 1 dilim karpuz
Akşam : 200 gr light yoğurt, haşlanmış kabak, salata
Gece : 1 dilim karpuz, 30 gr peynir

4. GÜN

Sabah : Aç karnına 2 bardak su, 1 dilim karpuz, 1 dilim light ekmek
Öğle : Yağsız mantar sote, salata, 1 dilim light ekmek
İkinci : 1 dilim karpuz, 200 gr light yoğurt
Akşam : 200 gr yağsız kıymayla yapılmış köfte, salata
Gece : 1 dilim karpuz, 30 gr peynir

5. GÜN

Sabah : Aç karnına 2 bardak su, 1 dilim karpuz, 30 gr peynir

Öğle : Fırında kabak mücver, 1 dilim light ekmek, salata

İkinci : 1 dilim karpuz

Akşam : 200 gr kuşbaşı et ve karışık sebzelerle hazırlanmış fırında güveç, salata

Gece : 1 dilim light ekmek, 1 dilim karpuz

6. GÜN

Sabah : Aç karnına 2 bardak su, 1 dilim karpuz, 1 yumurta ve 30 gr peynirle yapılmış omlet, 1 dilim light ekmek, salatalık, domates

Öğle : 200 gr light yoğurt, haşlanmış sebze

İkinci : 1 dilim karpuz ,1 dilim light ekmek, 30 gr peynir

Akşam : 200 gr light yoğurt, haşlanmış sebze, salata

Gece : 1 dilim karpuz, 30 gr peynir, 1 dilim light ekmek

7. GÜN

Sabah : Aç karnına 2 bardak su, 1 dilim karpuz, 1 dilim light ekmek

Öğle : 200 gr light yoğurt, haşlanmış sebze, 1 dilim karpuz

İkinci : 1 dilim karpuz, 1 dilim light ekmek

Akşam : 200 gr balık buğulama, salata, 1 dilim light ekmek

Gece : 1 dilim karpuz

<http://www.diyetuzmani.com>