

LAHANA ÇORBASI DİYETİ

Hedef: 1 haftada 3-4 kilo.
Günlük kalori: 800 Kcal

Diyet boyunca kesinlikle ekmek, alkol, soda ve meşrubat alınmamalı. İstenildiği kadar çorba içilebilir. 7 günden fazla uygulamayın. Genel bir diyet/zayıflama programı olarak diyetisyenler tarafından tercih edilmeyen bu diyet tekrarlanmamalıdır.

Lahana çorbası malzemeleri:

6 tane yeşil soğan, 2 yeşil biber, 1 tane rendelenmiş domates , 1 demet kereviz, 1/2 lahana 1 paket tavuk ya da dana bulyon, isteğe göre, tuz, karabiber, sarımsak ve maydanoz.

BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

1. GÜN

Öğle : İstedığınız kadar meyve ve lahana çorbası

2. GÜN

Öğle : İstedığınız kadar çiğ ya da haşlanmış sebze ve lahana çorbası.

3. GÜN

Öğle : İsteddiğiniz kadar meyve, çiğ ya da haşlanmış sebze ve lahana çorbası.

4. GÜN

Öğle : En fazla 4 tane muz, kaymaksız süt ve lahana çorbası.

5. GÜN

Öğle : Bir porsiyon biftek, bir tane domates, en az 6 bardak su ve lahana çorbası.

6. GÜN

Öğle : İsteddiğiniz kadar biftek, sebze ve lahana çorbası.

7. GÜN

Öğle : Bir porsiyon pirinç lapası, meyve suyu ve lahana çorbası.