

MANKEN DİYETİ

Hedef: Haftada 3 kilo

Günlük kalori: 1400 Kcal

Mankenlerin nasıl bu kadar ince kaldıklarına şaşırıyor musunuz? Bir de onların yaygın olarak kullandığı şu diyeti deneyin.

BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

1. GÜN

Sabah : Kurutulmuş meyve, yulaf lapası ve biraz süt.

Öğle : Mercimek çorbası, yulafli kek, bol limonlu salata.

Akşam : Karışık sebzelerle yapılmış baharatlı, az yağlı ve tuzsuz yemek, yanına biraz pilav.

2. GÜN

Sabah : Bol miktarda taze meyve ve salata.

Öğle : Haşlanmış sebze üzerine az yağ koyarak kendi seçeceğiniz sebzelerden bir yemek hazırlayın.

Akşam : Etsiz türlü, kırmızı mercimek - pirinç çorbası.

3. GÜN

Sabah : Ballı yulaf lapası.

Öğle : Bu kez sebzeleri az yağda hafif kızartarak bir yemek hazırlayın. Yanında biraz yoğurt yiyebilirsiniz.

Akşam : Haşlanmış sebze ve fırında yağsız pişmiş patates. Bol miktarda istediğiniz meyveden yiyebilirsiniz.

4. GÜN

Sabah : Yağsız kızarmış ekmek ve yanında bal.

Öğle : Mercimek ya da sebze çorbası

Akşam : Kurutulduktan sonra kızarmış sebze ve üzerine soya sosu (yağsız başka bir tür sos da hazırlayabilirsiniz)

5. GÜN

Sabah : Büyük bir kase dilimlenmiş kavun ve üzerine pekmez.

Öğle : Haşlanmış mısır salatası ve yanında çorba.

Akşam : Yanında yoğurtlu dolma yiyebilirsiniz.

6. GÜN

Sabah : Yalnız meyve.

Öğle : Domates soslu makarna.

Akşam : Pilav ve sebze kebabı.

7. GÜN

Sabah : Ballı yulaf ezmesi ve süt.

Öğle : Sebze çorbası, salata, bir dilim kepekli ekmek ve mısır.

Akşam : Yağsız ve sossuz makarna. Üzerine çok az kızdırılmış yağ ekleyebilirsiniz