

OĞLAK BURCU DİYETİ

Hedef:Haftada 1-2 kilo.

Günlük kalori: 1300 Kcal

Çalışkan bir yapınız var ve çalışırken de farkında olmadan öğün atlıyorsunuz. Oysa bu sizin için çok zararlı. Vücudunuzun vitamin ve minerallerden oluşan geniş bir besin karışımına ihtiyacı var.

Burcunuz , dizleri, dişleri, kulakları ve deriyi temsil eder. Lahana, kereviz, yağsız etler, limon, portakal, inek sütü, her türlü peynir, balık, yumurta sarısı, buğday ve incirle aranıza çok ri olması gerekir. Kayısı, badem yiyerek kuru ve alerjik eğilimli cildinizi canlandırın.

Cildinizi sigara ve sigara dumanından uzak tutarak korumaya çalışın.

BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

1. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir, 1 kibrit kutusu farklı bir peynir türü, salatalık , domates, 1 ince dilim ekmek (kepekli), 1 adet yumurta sarısı, 1 inciri

Kuşluk : 2 adet diyet bisküvi

Öğle : 100 g yağsız kırmızı et (ızgara veya haşlama), 1 kase yoğurt (kaymaksız,200 g), salata (yağsız), 1 ince dilim tahıllı ekmek

İkinci : 3 - 4 kayısı ya da 1/2 avuç badem

Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 4 yemek kaşığı pirinç pilavı

Gece : 1 bardak süt

2. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu dil peyniri, salatalık , domates, 1 ince dilim tahıllı ekmek

Kuşluk : 4 adet diyet bisküvi

Öğle : 1 kepçe çorba, 100 gr. tavuk (ızgara veya haşlama), 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 1 ince dilim tahıllı ekmek

İkinci : 4 adet grisini, 1 çay bardağı süt

Akşam : 8 yemek lahana ya da kereviz yemeği (mevsime göre farklı bir sebze yemeği), 1 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 4 yemek kaşığı makarna

Gece : 3 porsiyon meyve

3. GÜN

Sabah : Limonlu çay, 1 kibrit kutusu dil peyniri, salatalık , domates, 1 ince dilim ekmek (kepekli)

Kuşluk : 3 - 4 adet kayısı

Öğle : 100 gr. kırmızı et (ızgara veya haşlama), 1 küçük boy haşlanmış patates, 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 1 ince dilim tahıllı ekmek

İkinci : 1/2 adet simit

Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 4 yemek kaşığı erişte

Gece : 3 porsiyon meyve, 1 çay bardağı süt

4. GÜN

Sabah : Limonlu çay, 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), salatalık , domates, 2-3 adet zeytin, 1 ince dilim tahıllı ekmek, 1 yumurta sarısı

Kuşluk : 2 adet grisini

Öğle : 100 gr. tavuk (ızgara veya haşlama), 1 kase yoğurt (kaymaksız,200 gr.), salata (yağsız), 1 ince dilim tahıllı ekmek

İkinci : 4 adet diyet bisküvi

Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 1 ince dilim tahıllı ekmek

Gece : 1 bardak süt

5. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1/2 kibrit kutusu kaşar peynir, salatalık , domates, 1 ince dilim tahıllı ekmek, incir

Kuşluk : 2 adet grisini, 1 su bardağı süt

Öğle : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt(kaymaksız), salata (yağsız), 1 ince dilim tahıllı ekmek

İkinci : 2 adet grisini, 1 porsiyon meyve

Akşam : 100 g balık (ızgara veya buğulama), salata (yağsız), 6 yemek kaşığı pirinç pilavı

Gece : 2 porsiyon meyve

6. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), 1 kibrit kutusu dil peyniri, salatalık , domates, 2 ince dilim ekmek (kepekli)

Öğle : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)

İkinci : 1/2 adet simit

Akşam : 100 g tavuk (ızgara veya haşlama), 1 küçük kutu ayran, 1 küçük boy haşlanmış patates, salata (yağsız), 1 ince dilim tahıllı ekmek

Gece : 3 porsiyon meyve

7. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), 1 adet haşlanmış yumurta, 2-3 adet zeytin, salatalık , domates, 1 ince dilim tahıllı ekmek

Öğle : 1 kepçe corba, 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt(kaymaksız), salata (yağsız), 1 ince dilim tahıllı ekmek

İkinci : 1 porsiyon meyve

Akşam : 100 gr. balık (ızgara veya buğulama), salata (yağsız), 2 ince dilim ekmek (kepekli)

Gece : 2 porsiyon meyve