

## PROTEİNLE ZAYIFLAMA DİYETİ

Hedef: 1 haftada 3-4 kilo.  
Günlük kalori: 900 Kcal

Bu diyet bol protein içerdiği için 1 haftadan fazla uygulanmaması önerilir. Uzun süre uygulanması halinde zararlı olabilir. 1 hafta uyguladıktan sonra 2 hafta ara vererek tekrar uygulayabilirsiniz.

### BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

#### 7 GÜN BOYUNCA

Sabah : Bir tabak doğal yoğurt/veya, 200-250 ml süt /veya 100 gr yağsız beyaz peynir/veya 2 parça jambon, 1 adet meyve (meyve suyu olmamalı), tatlandırıcı çay veya kahve

Öğle : 150 gr et veya 200 gr balık yağsız balık veya 4 parça pişmiş jambon, veya 2 adet haşlanmış yumurta, 200 gr sebze yemeği, Yeşil salata, domates, havuç, salatalık (1 çay kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam : 150 gr et veya (1-2 parça soğuk et) 200 gr buğulama balık veya 3-4 parça somon füme 200 gr haşlanmış sebze; (patlıcan, mantar, kereviz, yeşil ya da kırmızı biber, kabak, ıspanak, kuşkonmaz)

<http://www.diyetizamanı.com>