

RAMAZAN DİYETİ

Hedef: Haftada 2-3 kilo
Günlük kalori: 1000 Kcal

Ramazan ayında yapabileceğiniz bu diyetle sebze yemeklerde 250 gram sebze, 100 gram et veya kıyma olmalı. Dolmaların içindeki malzemenin yarı piriç yarı et olmalıdır.

BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

1. GÜN

Sahur : Et ve tavuk suyuna pilav (1 tabak) 1 kase cacık
İftar : 1 dilim pide, 1 kase çorba ½ tavuk (ızgara veya haşlanmış) elma

2. GÜN

Sahur : Et veya tavuk suyuna pilav, 1 tabak (hazır bulyon olmayacak)
İftar : 1 dilim pide, 1 kase çorba etli fasulye, 1 kase salata, 1 portakal

3. GÜN

Sahur : 1 tost (peynirli) ve ayran
İftar : 1 dilim pide, 1 kase çorba 1 tabak kıymalı ispanak 1 kase salata, 250 gram meyve

4. GÜN

Sahur : 1 tost, 1 ayran
İftar : 1 dilim pide, 1 kase çorba, kabak, biber, veya patlıcan dolması 1 kase salata, 250 gram meyve

5. GÜN

Sahur : Tavuklu sandviç, çay
İftar : 1 dilim pide, 1 kase çorba 6 kalem kuzu pirzola, salata, 250 gram meyve

6. GÜN

Sahur : Tavuklu sandviç, çay
İftar : 1 dilim pide, 1 kase çorba 1 kase salata (isteğe bağlı) Balık veya bonfile

7. GÜN

Sahur : 2 dilim börek (içine lor veya çökelek peyniri konacak) Ayran, çay
İftar : 1 dilim pide, 1 kase çorba, 8 adet ızgara köfte (ekmeksiz ve yağsız kıymadan olacak), 1 kase salata, 250 gram meyve