

ŐEKER DİYETİ

Hedef: Haftada 1-2 kilo
Günlük kalori: 1400 Kcal

Metabolizma hızının çok altında olduğu için bu diyetin doktor kontrolünde yapılması tavsiye edilir.

Diyet uzmanları tarafından tavsiye edilen bir diyet değildir,

Bu diyetle günlük menü diyet süresince aynıdır.

BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ DİYET SÜRESİNCE AYNIĐIR

Sabah : 1 su bardağı Őekersiz çay, 2 kibrit kutusu beyaz peynir, salatalık, domates, 2 dilim kepekli ekmek

Kuşluk : 1 su bardağı ayran, 2-3 adet kepekli bisküvi, 1 porsiyon meyve

Öğle : 3 köfte kadar et (100 gram) veya 1 porsiyon kuru baklagil yemeđi, 1 porsiyon sebze yemeđi Salata 1 kase yođurt 2 dilim kepekli ekmek

İkinci : 1 dilim kepekli ekmek, 1 dilim beyaz peynir, 1 porsiyon meyve

Akşam : 1 kase çorba, 1 porsiyon sebze yemeđi Salata 1 kase yođurt 2 dilim kepekli ekmek

Gece : 1 su bardađı Őekersiz süt, 1 porsiyon meyve

<http://www.diyetuzmani.com>