

SON BAHARA HAZIRLIK DİYETİ

Hedef: İki haftada 6 kilo.
Günlük kalori: 1300 Kcal

Besin maddelerinin ayrıştırılmasına dayanan ünlü Montignac tarzı diyetlerden biri olan bu programla lezzetten ödün vermeyeceksiniz!

BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

1. GÜN

Sabah : 1 bardak çay, közlenmiş biber, 1 adet salatalık ve 1 dilim kızarmış ekmek.
Öğle : 1 porsiyon balık, 1 porsiyon yağsız salata.
Akşam : 1 porsiyon salata, fırında veya güveçte yağsız türlü sebze (mantar, patlıcan, kabak, taze fasulye, domates, biber ve soğan) Gece : 1 küçük tabak karpuz.

2. GÜN

Sabah : 1 bardak çay, iki kibrit kutusu beyaz peynir, 2 adet domates.
Öğle : 1 küçük tabak karpuz.
Akşam : Bol miktarda salata ve 1 dilim yağsız kepekli ekmek. Gece : 1 kase cacık.

3. GÜN

Sabah : 1 bardak çay, 2 adet haşlanmış yumurta.
Öğle : 1 porsiyon salata, mantar sote, 1 dilim light ekmek.
Akşam : 1 küçük tabak karpuz, 1 dilim yağsız kepekli ekmek. Gece : 1 kase cacık.

4. GÜN

Sabah : 1 bardak ıhlamur, 2 kibrit kutusu beyaz peynir, 2 adet biber.
Öğle : Çılbır (1 yumurta ve 200 gram yağsız yoğurtla)
Akşam : 1 porsiyon salata, 1 dilim light ekmek. Gece : 1 küçük tabak karpuz.

5. GÜN

Sabah : 1 küçük tabak karpuz, 1 dilim light ekmek.
Öğle : 1 porsiyon salata, peynirli omlet. (Peynir 25 gram, 1 yumurta)
Akşam : 1 porsiyon salata, 1 dilim light ekmek, 1 tabak az zeytinyağlı fasulye. Gece : 1 kase cacık.