

## SUGARBUSTERS DİYETİ

Hedef: Yiyerek kilo verin.

Günlük kalori: 100 Kcal

### BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

#### 1. GÜN

Sabah : Portakal ya da Greyfurt suyu, müsli, light süt, kahve ya da çay

Öğle : Çavdar ekmeği, söğüş domates ve marul, çay ya da su

Akşam :Kızarmış et, kızarmış soğan, pirinç pilavı, haşlanmış bezelye, su ya da bir kadeh kırmızı şarap, bir avuç fındık

#### 2. GÜN

Sabah : Portakal suyu, taze çilek, light süt, çay ya da kahve

Öğle : Çavdar ekmeği üzerine sürülmüş yağsız peynir, marul ve domates, çay ya da su

İkinci : Kraker üzerine sürülmüş ciğer ezmesi

Akşam :Buharda ya da ızgarada pişirilmiş dil balığı, kızarmış domates, buharda pişirilmiş brokoli, üzerine dilimlenmiş mantarlı taze ıspanak salatası, zeytinyağı, balzamik sirkesi, su ya da bir kadeh şarap

#### 3. GÜN

Sabah : ½ Greyfurt suyu ya da 1 portakal. Taze çilekli cornflakes ve light süt, kahve ya da çay

Öğle : Kutusundaki yağından çıkarılarak bir müddet suda bekletilmiş ton balığı, çok pişmiş yumurta ve kıyılmış maydanozla karıştırılmış light mayonezli marul salatası, çay ya da kahve.

İkinci : Light kaşar peyniri 1 şeftali

Akşam :Izgara ciğer, zeytinyağında kızartılmış taze mantar, peynirli makarna, bezelye su ya da bir kadeh şarap

#### 4. GÜN

Sabah : Portakal ya da greyfurt suyu, müsli, kahve ya da çay.

Öğle : İyice pişmiş biftek, marul, salatalık turşusu, ya da bir kaç tane zeytin, su ya da çay

İkinci : 1 salkım üzüm

Akşam :Derisi ayıklanmış ızgara tavuk göğsü (soğan, maydanoz, tuz, baharat, biberiye ile tatlandırılmış.) Zeytinyağında ızgara patates dilimleri, su ya da bir kadeh şarap

#### 5. GÜN

Sabah : Portakal ya da greyfurt suyu, light süt ve taze çilekle süslenmiş müsli, çay ya da kahve.

Öğle : Hindi göğsü, çavdar ekmeği, light yoğurt, marul, domates ve maydanoz, çay ya da kahve h Üç kraker ve ince dilimlenmiş kaşar peyniri

Akşam :Izgara et ya da balık, zeytinyağında kızartılmış taze mantar, taze ya da haşlanmış ıspanak, zeytinyağlı mozzarella dilimleri, balzamik sirkesi ve sarımsakla tatlandırılmış. Su ya da bir kadeh şarap.

## 6. GÜN

Sabah : ½ greyfurt suyu, müsli karışımı, iki orta boy kek dilimi, çay ya da kahve

Öğle : Üzerine peynir rendelenmiş ızgara dana eti, bir dilim çavdar ekmeği, ya da çay

Akşam :

## 7. GÜN

Sabah : Portakal ya da greyfurt suyu, 2 adet sahanda yumurta, bir dilim tost ekmeği, kahve ya da çay

Öğle : Meyve tabağı, 1 dilim çavdar ekmeği, su ya da çay

İkinci : 1 elma

Akşam :

<http://www.diyetuzmani.com>