

TON BALIKLI DİYET

Hedef: 3 günde 3 kilo.
Günlük kalori: 1300 Kcal

Sıkmadan kilo verdiren bu diyetle ortalama 3 kilo verebilirsiniz. 3 gün boyunca önerilenler dışında hiç bir şey yemeyin. Su, tuz, karabiber serbest, diğer baharatlar yasak. Sebzeleri çiğ, haşlanmış ya da kızarmış yiyein.

Bu diyeti yalnızca 3 gün boyunca uygulayın ve 1 ay geçmeden tekrarlamayın.

BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

1. GÜN

Sabah : 1 fincan kahve ya da çay, yarım greyfurt ya da yarım fincan taze sıkılmış greyfurt suyu, 1 dilim kızarmış ekmek, 1 çorba kaşığı fındık ezmesi.

Öğle : Yarım kase ton balığı, 1 dilim kızarmış ekmek, 1 fincan kahve ya da çay

Akşam : 2 ince dilim (84 gram) herhangi bir çeşit et, 1 kase bezelye (250 gram), 1 kase havuç ya da pancar, 1 küçük elma, 1 kup dondurma

2. GÜN

Sabah : 1 fincan kahve ya da çay, 1 yumurta, 1 dilim kızarmış ekmek, yarım muz

Öğle : 1 kase köy peyniri ya da yarım kase tuna balığı, 5 adet bisküvi

Akşam : Yarım kase ton balığı, 1 kase brokoli ya da lahanası, 1 kase havuç ya da şalgam, yarım muz, yarım kup dondurma

3. GÜN

Sabah : 1 fincan kahve ya da çay, 5 adet bisküvi, 1 kibrit kutusu büyüklüğünde peynir (28 gram), 1 küçük elma

Öğle : 1 yumurta, 1 dilim kızarmış ekmek, 1 fincan kahve ya da çay

Akşam : 1 kase ton balığı, 1 kase havuç ya da pancar, 1 kase yeşil lifli sebze, yarım kase dondurma

<http://www.diyetuzmani.com>