

YAZ DİYETİ

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

Yakında tatile çıkmayı düşünüyorsunuz, ama hala kendinizi formda hissetmiyorsunuz. İşte size son fırsat! Fazla kilolarınızdan bir an önce kurtulmak ve plajda gerine gerine salınmak için bu diyeti hemen uygulamaya başlayın!

BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

1. GÜN

Sabah : 1 kase kiraz, 1 dilim kızarmış ekmek, 30 gr beyaz peynir
Öğle : 1 tabak çoban salatası, 1 tabak kıymalı kabak yemeği, 1 dilim ekmek
Akşam : 4 adet ızgara köfte, 1 adet domates- salatalık- yeşil biber, 1 kase yoğurt, 1 dilim ekmek, 1 dilim kavun

2. GÜN

Sabah : 1 adet domates- salatalık, 5 adet zeytin, 30 gram beyaz peynir, 2 adet galeta
Öğle : 1 adet ızgara biftek, 1 kase yoğurt, 1 dilim karpuz, 2 dilim ekmek, 2 adet şeftali, 1 kase yoğurt
Akşam : 1 tabak karışık salata, 1 kase sebze çorbası, 1 dilim ekmek, 2 adet şeftali, 1 kase yoğurt

3. GÜN

Sabah : 1 fincan şekersiz çay, 1 kaşık bal, 30 gram kaşar peyniri, 1 dilim diyet ekmek
Öğle : 1 tabak patlıcan salatası, 3 adet köfte, 2 kaşık haşlanmış yağsız makarna, 1 kase erik
Akşam : 1 tabak etli taze fasulye, 1 kase cacık, 1 dilim ekmek, 1 dilim karpuz.

4. GÜN

Sabah : 1 bardak soğuk süt, 2 dilim diyet ekmek, 30 gr beyaz peynir.
Öğle : 1 adet karniyarik, 1 kase yoğurt, 2 dilim ekmek, 2 adet şeftali.
Akşam : 1 tabak diyet tonbalığı salatası, 2 dilim diyet ekmek, 1 kase erik ve kiraz.

5. GÜN

Sabah : 1 dilim karpuz, 30 gram beyaz peynir, 2 dilim ekmek.
Öğle : 2 dilim ekmek, 1 tabak zeytinyağlı bakla, 1 kase yoğurt, 1 kase kiraz.
Akşam : 4 adet ızgara köfte, 1 tabak karışık salata, 1 adet haşlanmış patates, 2 adet şeftali.

6. GÜN

Sabah : 2 dilim diyet ekmek, 1 adet haşlanmış sosis, 1 bardak şekersiz çay.
Öğle : 1 tabak kıymalı bamya, 2 dilim ekmek, 1 domates-salatalık, 1 dilim kavun.
Akşam : 130 gr haşlanmış tavuk eti, 1 dilim ekmek, patlıcan salatası, 1 kase yoğurt, 1 kase erik.