

YENGEÇ BURCU DİYETİ

Hedef:Haftada 1-2 kilo.

Günlük kalori: 1300 Kcal

Duygusal olmanız sizin beslenme alışkanlıklarınızı da etkiliyor. Üzüldükçe böreklere, keklere, dondurma ve şekerlemelere sarılıyorsunuz. Halbuki yengeçler, nişastalı yiyeceklerden, şeker, tuz ve baharatlardan uzak durmalıdır. Çünkü mideleri çok hassastır.

Vücudunuz kalsiyuma fazlaca ihtiyaç duyar. Düşük yağ içeren süt, peynir ve yoğurt, kıvırcık lahana, domates, salata ve marul, bol miktarda taze sebze ve yağsız protein, sizin cilt ve mide sağlığınız açısından iyi olup, kilonuzu daha rahat kontrol altına almanızı sağlar. İncelmek için öncelikle kendinizle hesaplaşmalısınız.

BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

1. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu tuzsuz beyaz peynir , salatalık , domates, marul, 1 ince dilim ekmek (kepekli)

Kuşluk : 4 adet diyet bisküvi

Öğle : 100 g kırmızı et (ızgara veya haşlama), 1 kase yoğurt (kaymaksız,200 g), salata (yağsız), 2 ince dilim ekmek (kepekli)

İkinci : 1 kase yoğurt (kaymaksız)

Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 4 yemek kaşığı pirinç pilavı

Gece : 3 porsiyon meyve

2. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu dil peyniri, salatalık , domates, salatalık, 1 ince dilim ekmek (kepekli)

Kuşluk : 3 adet diyet bisküvi

Öğle : 1 kepçe çorba, 100 gr. tavuk (ızgara veya haşlama), 1 küçük kutu ayran, kıvırcık lahana, 1 ince dilim ekmek (kepekli)

İkinci : 4 adet grisini, 1 çay bardağı süt

Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 4 yemek kaşığı makarna

Gece : 3 porsiyon meyve

3. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu dil peyniri, salatalık , domates, 1 ince dilim ekmek (kepekli)

Kuşluk : 4 adet diyet bisküvi

Öğle : 100 gr. kırmızı et (ızgara veya haşlama), 1 küçük boy haşlanmış patates, 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)

İkinci : 1/2 adet simit

Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 4 yemek kaşığı erişte

Gece : 3 porsiyon meyve, 1 çay bardağı süt

4. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu tuzsuz beyaz peynir , salatalık , domates, 2-3 adet zeytin, 1 ince dilim ekmek (kepekli)

Kuşluk : 2 adet grisini

Öğle : 100 gr. tavuk (ızgara veya haşlama), 1 kase yoğurt (kaymaksız,200 gr.), bol marul , 2 ince dilim ekmek (kepekli)

İkinci : 4 adet diyet bisküvi

Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği , 1 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 2 ince dilim ekmek (kepekli)

Gece : 3 porsiyon meyve

5. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1/2 kibrit kutusu tuzsuz beyaz peynir, salatalık , domates, 1 ince dilim ekmek (kepekli)

Kuşluk : 2 adet grisini, 1 su bardağı süt

Öğle : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt(kaymaksız), salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)

İkinci : 2 adet grisini, 1 porsiyon meyve

Akşam : 100 g balık (ızgara veya buğulama), salata (yağsız), 6 yemek kaşığı pirinç pilavı

Gece : 1 bardak süt

6. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz) veya 1 bardak süt, 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı ve tuzsuz), salatalık , domates, 2 ince dilim ekmek (kepekli)

Öğle : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 küçük kutu ayran, kıvırcık lahana, 1 ince dilim ekmek (kepekli)

İkinci : 1/2 adet simit

Akşam : 100 g tavuk (ızgara veya haşlama), 1 küçük kutu ayran, 1 küçük boy haşlanmış patates, bol marul , 1 ince dilim ekmek (kepekli)

Gece : 3 porsiyon meyve

7. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı ve tuzsuz), 1 adet haşlanmış yumurta, 2-3 adet zeytin, salatalık , domates, 2 ince dilim ekmek (kepekli)

Öğle : 1 kepçe çorba, 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt(kaymaksız), bol marul, 1 ince dilim ekmek (kepekli)

İkinci : 1 porsiyon meyve

Akşam : 100 gr. balık (ızgara veya buğulama), salata (yağsız), 2 ince dilim ekmek (kepekli)

Gece : 1 bardak süt