

FRANSIZ DİYETİ

Hedef:

Günlük kalori: 1400 Kcal

Fransızlar, lezzetli ve bol kalorili soslarla hazırlanmış etleri yedikleri ve her yemek yanında şarap içtikleri halde zayıf kalırlar. İşte Fransızlar gibi lezzetli yemekler yiyerek zayıf kalmak istiyorsanız Fransız diyeti tam size göre.

BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

1. GÜN

Sabah : 1/2 greyfurt, 1 yumurta, 2 dilim salam

Öğle : 1/2 greyfurt, 4 ızgara et, zeytinyağı ve limonlu salata

Akşam : 1 porsiyon domates soslu bonfile et, yanında haşlama sebze, 1 bardak kırmızı şarap

2. GÜN

Sabah : 1 tost, 1 bardak greyfurt suyu, 1 fincan kahve ya da çay.

Öğle : 1/2 porsiyon ton balığı, yeşil salata, bir muz

Akşam : 85 gr tavuk, 1 tas haşlanmış bezelye, 1 top vanilyalı dondurma

3. GÜN

Sabah : 1 haşlanmış yumurta, 1/2 muz, 1 fincan kahve

Öğle : 1 kutu meyvalı yoğurt, 2 bisküvi, 1 fincan kahve

Akşam : 2 haşlanmış sosis, az yağda pişmiş brokoli, 1/2 top vanilyalı dondurma

4. GÜN

Sabah : 1 elma, 1 bisküvi, 1 dilim yağsız peynir, 1 fincan kahve

Öğle : 1 tost, 1 haşlanmış yumurta, 1 bardak greyfurt suyu

Akşam : 150 gr balık, yanında haşlanmış sebze, 1 bardak beyaz şarap ve tatlı olarak 1 porsiyon karpuz

5. GÜN

Sabah : 1 dilim ekmek üzerine fırınlanmış kaşar peyniri, şekersiz çay veya kahve

Öğle : 1 çorba tabağı dolusu yoğurt ve küp doğranmış salatalık

Akşam : 1 porsiyon ızgara balık, yanında garnitür olarak 1 orta boy patates ve soğan, 1 bardak beyaz şarap

<http://www.diyetuzmani.com>