

MAKARNA DİYETİ

Hedef: Haftada 3-4 kilo.
Günlük kalori: 1100 Kcal

Makarna ve karbonhidrat ağırlıklı bu diyeti 14 gün boyunca uygulayabilirsiniz. Akşam yemekleri için sınırlama yoktur; verilen ölçüyü iki kere yiyebilirsiniz.

BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

1. GÜN

Sabah : Üzerine tereyağı ya da margarin sürülmüş iki ince dilim ekmek, 2 mandalina, çay veya kahve

Öğle : 1 tabak makarna, 1 kase yağsız salata

Akşam : ½ tavuk, 1 kase yağsız salata (havuç, kıvırcık, çoban)

2. GÜN

Sabah : Üzerine tereyağı ya da margarin sürülmüş iki ince dilim ekmek, 2 mandalina, çay veya kahve

Öğle : 1 tabak makarna, 1 kase yağsız salata

Akşam : ½ tavuk, 1 kase salata (yağsız olacak limon, sirke konabilir)

3. GÜN

Sabah : Üzerine tereyağı ya da margarin sürülmüş iki ince dilim ekmek, 2 mandalina, çay veya kahve

Öğle : 1 tabak makarna, 1 kase yağsız salata

Akşam : 10 adet ızgara köfte, ekmeksiz az yağlı kıymadan olacak (teflon ya da ızgara)

4. GÜN

Sabah : Üzerine tereyağı ya da margarin sürülmüş iki ince dilim ekmek, 2 mandalina, çay veya kahve

Öğle : 1 tabak makarna, 1 kase yağsız salata

Akşam : 10 adet ızgara köfte (ekmeksiz az yağlı kıymadan olacak (teflon ya da ızgara)

5. GÜN

Sabah : Üzerine tereyağı ya da margarin sürülmüş iki ince dilim ekmek, 2 mandalina, çay veya kahve

Öğle : 1 tabak makarna, 1 kase yağsız salata

Akşam : 3 biftek, 1 kase salata (yağsız)

6. GÜN

Sabah : Üzerine tereyağı ya da margarin sürülmüş iki ince dilim ekmek, 2 mandalina, çay veya kahve

Öğle : 1 tabak makarna, 1 kase yağsız salata

Akşam : 3 parça biftek, 1 kase salata

7. GÜN

Sabah : Üzerine tereyağı ya da margarin sürülmüş iki ince dilim ekmek, 2 mandalina, çay veya kahve

Öğle : ½ kilo meyve

Akşam : 3 porsiyon balık, 1 kase salata