

TERAZİ BURCU DİYETİ

Hedef:Haftada 1-2 kilo.

Günlük kalori: 1300 Kcal

Terazi böbrekleri, sırtın alt kısmını, temsil eder. Bezelye, mısır, havuç, ıspanak, buğday, yulaf unu, elma, çilek, badem ve kuru üzüm hep elinizin altında olmalıdır.

Böbreklerin için çok fazla asitli içeceklerden uzak durmalısınız. İncecik ve zarif bir beden için; ince dilimler faydalı olacaktır.

BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

1. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), salatalık , domates, 1 ince dilim tam buğday ekmeği

Kuşluk : 4 adet badem

Öğle : 100 g kırmızı et (ızgara veya haşlama), 1 kase yoğurt (kaymaksız,200 g), havuç salatası (yağsız), 2 ince dilim tam buğday ekmeği

İkinci : 50 gr kuru üzüm

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

Gece : 3 porsiyon elma

2. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu dil peyniri, salatalık , domates, 1 ince dilim tam buğday ekmeği

Kuşluk : 4 adet badem

Öğle : 1 kepçe çorba, 100 gr. tavuk (ızgara veya haşlama), 1 küçük kutu ayran, yeşil karışık salata (yağsız), 1 ince dilim tam buğday ekmeği

İkinci : 50 gr kuru üzüm, 1 çay bardağı süt

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

Gece : 1 büyük kase çilek

3. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu dil peyniri, salatalık , domates, 1 ince dilim tam buğday ekmeği

Kuşluk : 4 adet badem

Öğle : 100 gr. kırmızı et (ızgara veya haşlama), 1 küçük boy haşlanmış patates, 1 küçük kutu ayran, havuç salatası (yağsız), 1 ince dilim tam buğday ekmeği

İkinci : 50 gr kuru üzüm

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

Gece : 3 porsiyon elma, 1 çay bardağı süt

4. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), salatalık , domates, 2-3 adet zeytin, 1 ince dilim tam buğday ekmeği

Kuşluk : 50 gr kuru üzüm

Öğle : 100 gr. tavuk (ızgara veya haşlama), 1 kase yoğurt (kaymaksız,200 gr.), havuç salatası (yağsız), 2 ince dilim tam buğday ekmeği

İkinci : 4 adet badem

Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 2 ince dilim tam buğday ekmeği

Gece : 1 büyük kase çilek

5. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1/2 kibrit kutusu kaşar peynir, salatalık , domates, 1 ince dilim tam buğday ekmeği

Kuşluk : 50 adet kuru üzüm, 1 su bardağı süt

Öğle : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt(kaymaksız), havuç salatası (yağsız), 1 ince dilim tam buğday ekmeği

İkinci : 4 adet badem, 1 porsiyon meyve

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

Gece : 2 porsiyon elma

6. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), 1 kibrit kutusu dil peyniri, salatalık , domates, 2 ince dilim tam buğday ekmeği

Öğle : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 1 ince dilim tam buğday ekmeği

İkinci : 50 adet kuru üzüm, 4 adet badem

Akşam : 100 g tavuk (ızgara veya haşlama), 1 küçük kutu ayran, 1 küçük boy haşlanmış patates, havuç salatası (yağsız), 1 ince dilim tam buğday ekmeği

Gece : 3 porsiyon elma

7. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), 1 adet haşlanmış yumurta, 2-3 adet zeytin, salatalık , domates, 2 ince dilim tam buğday ekmeği

Öğle : Öğle 1 kepece mısır çorbası, 8 yemek kaşığı ıspanak yemeği, 1 kase yoğurt(kaymaksız), salata (yağsız), 1 ince dilim tam buğday ekmeği

İkinci : 1 porsiyon meyve

Akşam : 100 gr. balık (ızgara veya buğulama), havuç salatası (yağsız), 2 ince dilim tam buğday ekmeği

Gece : 7 Gece 1 büyük kase çilek