

YAY BURCU DİYETİ

Hedef:Haftada 1-2 kilo.
Günlük kalori: 1300 Kcal

Burcunuz kalçalar, bacak üstleri ve karaciğeri temsil eder. Doğal beslenmek için kabuklu meyveler ve sebzeleri tercih edin. Bolca çiğ sebze, yeşil biber, patates, incir, kuru erik, çilek, elma, armut, ve taneli tahılları yemeniz önerilir.

BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

1. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), 1 porsiyon meyva (elma ya da armut), 1 ince dilim tahıllı ekmek

Kuşluk : 4 adet diyet bisküvi

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

İkinci : 4 adet grisini

Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 1 tabak patates haşlama

Gece : 3 porsiyon elma, armut ya da çilek

2. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu dil peyniri, incir, 1 ince dilim tahıl ekmeği

Kuşluk : 4 adet diyet bisküvi

Öğle : 1 kepçe çorba, 100 gr. tavuk (ızgara veya haşlama), 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 1 ince dilim tahıllı ekmek

İkinci : 4 adet grisini, 1 çay bardağı süt

Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), sebzeli salata, 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 tahıl ekmeği

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 tahıl ekmeği

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 beyaz peynir (az yağlı), 1 porsiyon meyve
2-3 adet zeytin, 1 ince dilim tahıl ekmeği

Kuşluk : 2 adet grisini

Öğle : 100 gr. tavuk (ızgara veya haşlama), 1 kase yoğurt (kaymaksız,200 gr.), salata (yağsız),
2 ince dilim ekme (kepekli)

İkinci : 4 adet diyet bisküvi

Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), sebze salatası, 2 ince dilim
ekme (kepekli)

Gece : 3 porsiyon meyve

5. GÜN

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

Kuşluk : 2 adet grisini, 1 su bardağı süt

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

İkinci : 2 adet grisini, 1 porsiyon meyve

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

Gece : 2 porsiyon meyve

6. GÜN

Sabah : ay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), 1 kibrit kutusu dil
peyniri, salatalık , domates, 2 ince dilim ekme (kepekli)

Sabah : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 1 ince dilim tahıl
ekmeği

İkinci : 1/2 adet simit

Akşam : 100 g tavuk (ızgara veya haşlama), 1 küçük kutu ayran, 1 küçük boy haşlanmış
patates, salata (yağsız), 1 ince dilim tahıl ekmeği

Gece : 3 porsiyon meyve

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 ekme (kepekli)

Öğle : 1 kepçe çorba, 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt(kaymaksız), salata
(yağsız), 1 ince dilim tahıl ekmeği

İkinci : 1 porsiyon elma ya da armut

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

Gece : 2 porsiyon meyve