

BALIK BURCU DİYETİ

Hedef:Haftada 1-2 kilo.

Günlük kalori: 1300 Kcal

Katı ve sıkıcı diyetler size göre değil. Yüksek proteinli, düşük yağ ve şeker içeren diyet uyguladığınız zaman kendinizi çok daha iyi hissedersiniz.

Burcunuz ayaklar ile duyma, işitme, dokunma ve tatmayı temsil eder. Demir vücudunuzun başlıca ihtiyacıdır. Demir eksikliği, anemi ve düşük tansiyona sebep olur. Diyetlerinizde zengin demir içeren karaciğer, yağsız sığır eti, kuzu eti, yumurta sarısı, beyin, midye, ıspanak, soğan, arpa, marul, buğday ekmeği, kuru fasulye, elma, üzüm, limon, portakal, şeftali, hurma, kuru erik ve üzüm yer almalıdır. Maydanoz da bu listede eklenebilir.

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 diyet bisküvi

Öğle : 100 gr yağsız sığır eti (ızgara veya haşlama), 1 kase yoğurt (kaymaksız,200 g), salata (yağsız, bol limonlu), 2 ince dilim tam buğday ekmeği

İkinci : 50 gr kuru üzüm

Akşam : 8 yemek kaşığı kuru fasulye yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), soğanlı yeşil salata (yağsız, bol limonlu), 4 yemek kaşığı pirinç pilavı

Gece : 3 porsiyon üzüm

2. GÜN

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

Kuşluk : 50 gr. kuru erik

Öğle : 1 kepçe arpa çorbası, 100 gr. tavuk (ızgara veya haşlama), 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız, bol limonlu), 1 ince dilim tam buğday ekmeği

İkinci : 4 adet grisini, 1 çay bardağı süt

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

Gece : 3 porsiyon elma

3. GÜN

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

Kuşluk : 50 gr kuru üzüm

Öğle : 100 gr. kuzu eti (ızgara veya haşlama), 1 küçük boy haşlanmış patates, 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız, bol limonlu), 1 ince dilim tam buğday ekmeği

İkinci : 1/2 adet simit

Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), soğanlı marul salatası (yağsız, bol limonlu), 4 yemek kaşığı erişte

Gece : 3 porsiyon portakal, 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 : 2 adet grisini

Öğle : 1 porsiyon sakatat, 1 kase yoğurt (kaymaksız,200 gr.), salata (yağsız, bol limonlu), 2 ince dilim tam buğday ekmeği

İkinci : 4 adet diyet bisküvi

Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), soğanlı marul salatası (yağsız, bol limonlu), 2 ince dilim tam buğday ekmeği

Gece : 3 porsiyon şeftali

5. GÜN

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

Kuşluk : 2 adet grisini, 1 su bardağı süt

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

İkinci : 2 adet grisini, 1 porsiyon meyve

Akşam : 100 g balık (ızgara veya buğulama), soğanlı marul salatası (yağsız, bol limonlu), 6 yemek kaşığı pirinç pilavı

Gece : 2 porsiyon hurma

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 ıspanak yemeği, 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız, bol limonlu), 1 ince dilim tam buğday ekmeği

İkinci : 1/2 adet simit

Akşam : 100 g tavuk (ızgara veya haşlama), 1 küçük kutu ayran, 1 küçük boy haşlanmış patates, soğanlı marul salatası (yağsız, bol limonlu), 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 : 1 kepçe kuru fasulye çorbası, 8 yemek kaşığı ıspanak yemeği, 1 kase yoğurt(kaymaksız), salata (yağsız, bol limonlu), 1 ince dilim tam buğday ekmeği

Akşam : 1 porsiyon midye, soğanlı marul salatası(yağsız, bol limonlu), 2 ince dilim tam buğday ekmeği

Gece : 2 porsiyon portakal