



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

DİYET OMLET

1 adet yumurta
1 adet yumurta beyazı
2 yemek kaşığı lor
İsteğe bağlı olarak maydanoz, dereotu, roka, nane ilave edebilirsiniz.

Tüm malzemeleri karıştırdıktan sonra yağsız tavada pişiriniz. Üzerine maydanoz, dereotu, roka ve naneyi isteğiniz doğrultusunda ilave edebilirsiniz.

Lor peyniri ve yumurta birleşimi ilk defa diyeteye başlayan kişiler için biraz tuzsuz ve tatsız gelebilir. Diyetinizin ilk günlerinde lor peyniri yerine yağ ve tuz oranı düşük beyaz peynirler tercih edilebilir.

Diyet omlet yanında besin değeri güçlü ve kalori değeri düşük yarım domates ve 3-4 siyah veya yeşil zeytini de mutlaka ekleyiniz. Sadece tek taraflı beslenmek yerine, sağlıklı ve vücudunuzun ihtiyacı olan besinlerin az az birleşimi ile daha sağlıklı bir vücuda sahip olursunuz. Diyet omlet hem yapılışı hem de pratikliği açısından sofralarınızda yer alacak yiyecekler arasındadır. Spor öncesi proteinli kahvaltılık! Enerji bombası olacaksınız.

