



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ON GÜNLÜK ZAYIFLAMA REJİMİ

Bu liste ile 10 günde 4 kg. verilebilir.

Birinci Gün:

Sabah: 3 kayısı, kahve.

Öğle: 100 gr. haşlanmış et, yeşil salata, ya da domates, yarım bardak yağsız, kaymaksız süt, kahve ya da çay.

Akşam: Greyfurt suyu, 100-200 gr. yağsız dana eti, yarım porsiyon bezelye, biraz kereviz, kahve ya da çay.

İkinci Gün:

Sabah: Vitamin kokteyli ya da domates suyu kahve.

Öğle: Haşlanmış iki sosis, kuşkonmaz, yarım bardak ayran ya da yağsız süt, çay veya kahve.

Akşam: Bir fincan elma suyu, bir porsiyon dana karaciğeri, yarım porsiyon lahanaya, yarım domates.

Üçüncü Gün:

Sabah: Vitamin kokteyli ya da domates suyu, kahve.

Öğle: 100-120 gr. yağsız biftek, yarım fincan yeşil bezelye, lahanaya salatası, yarım bardak yağsız süt. çay.

Akşam: Yağsız iki koyun kotleti, yarım fincan ayran, kereviz, karışık salata, çay.

Dördüncü Gün:

Sabah: Bir rafadan yumurta, bir ince dilim ekmek, kahve.

Öğle: 60 gr. et, yarım tabak ıspanak ya da lahanaya ezmesi, 4 parça kereviz, yarım bardak kaymağı alınmış süt.

Akşam: Bir fincan et suyu, 120 gr. haşlanmış tavuk eti, karışık salata.

Beşinci Gün:

Sabah: Bir rafadan yumurta, bir ince dilim ekmek, kahve.

Öğle: Bir yumurta, yarım bardak ıspanak, yarım bardak lahanaya yarım bardak yağsız süt, kahve.

Akşam: Bir fincan elma suyu, bir tabak yağsız balık, limonlu karışık salata, kahve.

Altıncı Gün:

Sabah: Bir portakal, 1 fincan kahve.

Öğle: 100-120 gr. yağsız dana eti, lahanalı salata, yarım bardak yeşil bezelye, yarım fincan yağsız kahve ya da çay.

Akşam: Bir bardak domates suyu, 100-120 gr. yağsız iki parça koyun eti, 10 kuşkonmaz, kahve, çay.

Yedinci Gün:

Sabah: Bir bardak greyfurt, bir rafadan yumurta, kahve.

Öğle: Bir fincan elma suyu, yarım bardak tavuk göğsü, yarım bardak lahanaya, yeşil salata, domates, kahve ya da çay.

Akşam: 100-120 gr. iki parça biftek, yarım bardak bezelye, yarım fincan yağsız süt, bir şeftali konservesi ya da bir taze şeftali, kahve ya da çay.

Sekizinci Gün:

Sabah: Bir rafadan yumurta, bir ince dilim ekmek, kahve.

Öğle: Bir rafadan yumurta, 2 domates, lahanalı salata (nane, biber, sirke ya da limon) yarım bardak yağsız süt, kahve ya da çay.

Akşam: Portakal suyu, 100-120 gr. dana eti yağsız, yarım tabak kereviz, yarım greyfurt, ya da çay.

Dokuzuncu Gün:

Sabah: Yarım greyfurt, kahve.

Öğle: 100-120 gr. haşlanmış et, yarım bardak tabak lahanaya haşlaması, yarım bardak kaymağı alınmış süt.

Akşam: Domates suyu, bir porsiyon dana karaciğeri, yarım bardak ıspanak, 4 parça kereviz, kahve ya da çay.

Onuncu Gün:

Sabah: Yarım greyfurt, kahve.

Öğle: İki haşlanmış yumurta, lahanalı salata, yarım fincan domates, yarım fincan yağsız süt, kahve ya da çay.

Akşam: Bir fincan et suyu, iki parça dana ya da koyun eti (yağsız 100-120 gr.) karışık salata, kahve ya da çay.