

# 7 Günlük Yoğurt Diyeti Listesi

## 1. Gün

- Kahvaltı: 1 kase yağsız ev yoğurdu, Şekersiz çay
- Ara öğün: 1 tane elma veya muz
- Öğle: 1 tabak sebze çorbası, 1 kase ev yoğurdu
- Ara öğün: 1 bardak çay ve meyve doğranmış yoğurt (1 tabakta)
- Akşam: 1 tabak sebze yemeği (kabaklama veya bamya olabilir), 1 tabak sebze çorbası, 1 kase ev yoğurdu
- Ara Öğün: 2 tane kuru incir

## 2. Gün

- Kahvaltı: 2 kaşık yulafı beraber 1 tabak ev yoğurdu
- Ara öğün: 1 adet meyve, 6-7 tane badem
- Öğle: 1 kase çorba, 1 kase ev yoğurdu
- Ara öğün: 1 bardak çay ve meyve doğranmış 1 kase ev yoğurdu
- Akşam: 150 gram yağsız tavuk haşlama, mercimek çorbası, 1 dilim ekmek
- Ara Öğün: 4-5 tane fındık

## 3. Gün

- Kahvaltı: 1 tane haşlanmış patates ve 1 kase ev yoğurdu
- Ara öğün: 1 bardak şekersiz çay, 1 tane meyve, 1 kase ev yoğurdu
- Öğle: Etli sebze yemeği (150 gram), 1 kase ve yoğurdu, 150 gram meyve salatası
- Ara öğün: 1 tane şekersiz kahve, 1 kase yağsız ev yoğurdu
- Akşam: 1 tabak mercimek çorbası ve yeşillikli salata (1 tabak), 1 kase ev yoğurdu
- Ara öğün: 2 tane incir, 2 tane kuru kayısı

## 4. Gün

- Kahvaltı: 1 kase ev yoğurdu, 2 yemek kaşığı yulaf, 1 bardak şekersiz çay
- Ara öğün: 1 tane meyve, 1 bardak şekersiz çay

- Öğle: 150 gram ızgarada tavuk, 1 tabak mercimek çorbası, 1 kase ev yoğurdu
- Ara öğün: 1 bardak kahve, 1 tane meyve
- Akşam: 1 kase mercimek çorbası, 1 kase mevsim salatası, 1 kase ev yoğurdu
- Ara öğün: 3 adet kuru kayısı

## 5. Gün

- Kahvaltı: 1 su bardağı su, 1 fincan şekersiz çay, 1 tane haşlanmış patates
- Ara öğün: 4 tane fındık
- Öğle: 1 tabak etli sebze yemeği, 1 kase sebze çorbası, 1 kase ev yoğurdu
- Ara öğün: 1 bardak çay, 1 tane muz
- Akşam: Izgarada yağsız 150 gram balık, çorba (1 kase), 1 kase yağsız ev yoğurdu
- Ara öğün: 3 tane kuru incir

## 6. Gün

- Kahvaltı: 1 bardak limonlu ılık su, 1 kase yağsız ev yoğurdu, 1 dilim tam buğday ekmeği
- Ara öğün: 1 adet meyve
- Öğle: 1 tabak sebze çorbası, 1 kase yağsız ev yoğurdu, 1 kase domatesli salata
- Ara öğün: 4 tane kuru üzüm
- Akşam: Sebze çorbası 1 tabak, 1 tane haşlanmış patates, 1 kase yağsız ev yoğurdu
- Ara öğün: 3 tane kuru kayısı

## 7. Gün

- Kahvaltı: 1 bardak şekersiz çay, 1 bardak limonlu su, 1 kase ev yoğurdu (150 gram)
- Ara öğün: 3-4 tane fındık, 2-3 tane ceviz
- Öğle: Mercimek çorbası, 1 dilim tam buğday ekmeği, yağsız ev yoğurdu (1 kase)

- Ara öğün: 4 tane badem, 1 kase ev yoğurdu
- Akşam: Yoğurtlu çorba (1 tabak), 1 dilim tam buğday ekmeği
- Ara öğün: 2-3 tane ceviz