

Düşük Karbonhidrat Yüksek Protein Diyeti

1. Gün

- Sabah: Şekersiz çay ile beraber 1 dilim ekmek, 1 dilim beyaz peynir, dilediğiniz kadar domates ve salatalık.
- Ara öğün: Bir adet mevsim meyvesi
- Öğlen yemeği: 1 kase çorba, 100 gram yağsız et ve 1 kase salata
- Ara öğün: 1 adet mevsim meyvesi, 2 adet ceviz ve 6 adet fındık seçeneklerinden herhangi biri
- Akşam yemeği: 7 yemek kaşığı etsiz sebze yemeği, 1 kase yoğurt, 1 ince dilim ekmek ve bol salata

2. Gün

- Sabah: 1 dilim kepekli ekmekle hazırlanan kaşarlı tost, bol domates ve sebze, 5 adet zeytin, şekersiz çay
- Ara öğün: 1 adet meyve ve 1 kase yoğurt
- Öğlen: 6 yemek kaşığı etli türlü yemeği, 1 adet ince dilim ekmek, yağsız salata
- Ara öğün: Meyve ve yoğurt
- Akşam: 7 yemek kaşığı etsiz yeşil fasulye yemeği, 1 dilim ekmek, 1 kase diyet yoğurt, dilediğiniz kadar yağsız salata

3. Gün

- Sabah: 2 dilim ekmek, 1 dilim peynir, salatalık ve domates, 5 zeytin ve şekersiz çay
- Ara öğün: 1 meyve, diyet bisküvi ve 1 kase yoğurt
- Öğlen: 1 dilim ekmek, 7 yemek kaşığı etsiz şekilde hazırlanan sebze yemeği, yağsız salata, yarım kase yoğurt
- Akşam: Izgarada pişmiş bonfile et, yoğurt ve salata

4. Gün

- Sabah: 1 adet haşlama yumurta, 1 dilim ekmek, şekersiz çay ve domates, salatalık
- Öğlen: 1 adet istenilen sandviç, 1 bardak ayran, salata
- Akşam: 7 yemek kaşığı etsiz hazırlanmış türlü yemeği, 1 dilim ekmek, 1 kase yoğurt, yağsız salata

5. Gün

- Sabah: Yumurta ve peynirle hazırlanmış omlet, 5 zeytin, şekersiz çay ve sebze
- Öğlen: 4 adet ızgara köfte, yoğurt ve bol salata
- Akşam: Etsiz şekilde hazırlanan pırasa yemeği, salata ve yoğurt

6. Gün ve 7. Gün

- Sabah: 5 zeytin, 1 dilim ekmek ve 1 porsiyon menemen
- Öğlen: Izgarada balık veya et, salata ve yoğurt
- Akşam: Arzu edilen zeytinyağlı bir yemekten 7 kaşıık, yoğurt ve salata