

7 Günlük Yumurta Diyeti

1. Gün

- Sabah: 1 dilim kızarmış tam buğday ekmeği + 1 büyük ızgara domates
- Öğle: İsteddiğiniz miktarda taze meyve
- Akşam: 2 haşlanmış katı yumurta + 1 greyfurt

2. Gün

- Sabah: 1 greyfurt + 1 haşlanmış yumurta
- Öğle: İsteddiğiniz miktarda fırında pişmiş tavuk + 2 büyük taze domates
- Akşam: 1 küçük ızgara biftek + salata

3. Gün

- Sabah: 1 greyfurt + 1 haşlanmış yumurta
- Öğle: 2 haşlanmış katı yumurta + salata
- Akşam: 2 adet ızgara kuzu pirzola + Kereviz ve salatalık

4. Gün

- Sabah: 1 dilim kızarmış tam buğday ekmeği + 2 adet poşe yumurta
- Öğle: İsteddiğiniz miktarda taze meyve
- Akşam: 2 adet ızgara kuzu pirzola + Kereviz ve salatalık

5. Gün

- Sabah: 1 dilim kızarmış tam buğday ekmeği + 2 adet poşe yumurta
- Öğle: 2 adet poşe yumurta + 2 büyük taze domates
- Akşam: Taze veya suda konserve balık + salata

6. Gün

- Sabah: 1 haşlanmış yumurta + 1 bardak taze greyfurt suyu
- Öğle: İsteddiğiniz miktarda taze meyve
- Akşam: Fırın tavuk + havuç ve lahana

7. Gün

- Sabah: 2 çırpılmış yumurta + 1 büyük ızgara domates
- Öğle: 2 poşe yumurta + Ispanak
- Akşam: 1 küçük ızgara biftek + salata