

Yağsız Kilo Alma

Sabah

- 1 bardak süt
- 2 poğaç
- 1 mevsim meyvesi

Ara Öğün

- 1 kase yoğurt içine 1 yemek kaşığı reçel eklenebilir

Öğle

- 1 orta boy karışık pizza
- 1 bardak ayran veya meyve suyu

Ara Öğün

- 1 avuç kuru yemiş
- 2 porsiyon meyve

Atıştırmalık

- 1 tost
- 1 bardak ayran
- 1 avuç kuru yemiş

Akşam

- 1 tabak sebzeli et yemeğı
- 1 kase yoğurt
- 1 tabak pilav
- 3 dilim ekmek

Ara Öğün

- 1 porsiyon tatlı

Gece

- 1 bardak süt
- Hafif bir sandviç