

İsveç diyeti, 13 günde 8-15 kilo arasında verebileceğiniz hızlı bir zayıflama yöntemidir.

[Zayiflamaiksiri.com](http://Zayiflamaiksiri.com) sitesinde İsveç diyeti listesini bulabilirsiniz.

Diyetin başarılı sonuç vermesi için [İsveç diyeti orijinal listesi](#) uygulanması son derece önemlidir. Ayrıca kuralları da tam olarak bilmeli ve uygun şekilde diyetinizi sürdürmelisiniz.

## İsveç Diyeti Orijinal Listesi

İsveç diyeti orijinal listesi 13 günlüktür. Ancak 2 haftalık bu sürecin sizin için uzun olacağını düşünüyorsanız 6 günlük İsveç Diyeti'ni uygulamanız da mümkündür.

### 13 Günlük İsveç Diyeti Listesi

#### İsveç Diyeti 1. Gün

##### Kahvaltı:

- 1 küp şeker ile hazırlanmış Türk kahvesi ya da filtre kahve

##### Öğle Yemeği:

- 1 adet orta boy domates
- 1 kâse haşlanmış ıspanak ile hazırlanmış 2 yumurtalı omlet

##### Akşam Yemeği:

- 1 avuç büyüklüğünde yağsız et
- 1 kâse limonla tatlandırılmış salata

#### İsveç Diyeti 2. Gün

##### Kahvaltı:

- 1 küp şeker ile hazırlanmış Türk kahvesi ya da filtre kahve

##### Öğle Yemeği:

- 1 orta boy kâse yoğurt (Mutfak tartısı kullanıyorsanız 100 grama eş değer)
- 1 dilim salam ya da jambon

##### Akşam Yemeği:

- 200 gram (1 avuç içi kadar) biftek
- 1 porsiyon meyve (Muz ve üzüm hariç)

#### İsveç Diyeti 3. Gün

##### Kahvaltı:

- 1 küp şeker ile hazırlanmış Türk kahvesi ya da filtre kahve

### **Öğle Yemeği:**

- 1 adet orta boy domates
- 1 kâse haşlanmış ıspanak
- 1 porsiyon meyve

### **Akşam Yemeği:**

- 1 dilim salam ya da jambon
- 2 adet haşlanmış yumurta ya da yağsız omlet

### **İsveç Diyeti 4. Gün**

#### **Kahvaltı:**

- 1 küp şeker ile hazırlanmış Türk kahvesi ya da filtre kahve
- 1 dilim kızartılmış ekmek

### **Öğle Yemeği:**

- Orta boy 1 adet haşlanmış yumurta
- 1 kibrit kutusu (30 gram) yağsız peynir (Lor peyniri olabilir.)

### **Akşam Yemeği:**

- 100 gram yoğurt
- Yarım portakal (Dilerseniz suyunu da sıkabilirsiniz.)

### **İsveç Diyeti 5. Gün**

#### **Kahvaltı:**

- 1 bardak limonlu havuç suyu

### **Öğle Yemeği:**

- Yağsız şekilde pişirilmiş 200 gram balık

### **Akşam Yemeği:**

- 1 kâse bol limonlu brokoli salatası
- 200 gram yağsız pişirilmiş biftek

### **İsveç Diyeti 6. Gün**

#### **Kahvaltı:**

- 1 küp şeker ile hazırlanmış Türk kahvesi ya da filtre kahve

### **Öğle Yemeği:**

- 2 adet orta boy haşlanmış yumurta
- 1 adet orta boy havuç (Çiğ yenilecek)

#### **Akşam Yemeği:**

- 200 gram yağsız pişirilmiş ve derisi ayıklanmış tavuk
- 1 kâse salata

#### **İsveç Diyeti 7. Gün**

##### **Kahvaltı:**

- 1 fincan şekersiz çay

##### **Öğle Yemeği:**

- Izgarada pişirilmiş 200 gram yağsız et
- Dilediğiniz meyvenin yarısı

##### **Akşam Yemeği:**

- Bu öğünde herhangi bir şey yenilmeyecek

#### **İsveç Diyeti 8. Gün**

##### **Kahvaltı:**

- 1 küp şeker ile hazırlanmış Türk kahvesi ya da filtre kahve

##### **Öğle Yemeği:**

- 1 adet küçük boy domates
- 1 küçük kâse haşlanmış ıspanak
- 2 adet yağsız şekilde pişirilmiş yumurta

##### **Akşam Yemeği:**

- 200 gram ızgarada pişirilmiş yağsız et
- 1 kâse bol limonlu yeşillik

#### **İsveç Diyeti 9. Gün**

##### **Kahvaltı:**

- 1 küp şeker ile hazırlanmış Türk kahvesi ya da filtre kahve

##### **Öğle Yemeği:**

- 1 dilim salam ya da jambon
- 1 orta boy kâse yoğurt

**Akşam Yemeği:**

- 1 avuç yağsız pişirilmif et
- 1 adet meyvenin yarısı

**İsveç Diyeti 10. Gün****Kahvaltı:**

- 1 küp Şeker ile hazırlanmış Türk kahvesi ya da filtre kahve
- 1 orta dilim kızartılmış ekmek

**ğle Yemeği:**

- 1 kâse haşlanmış ıspanak
- 1 adet küçük domates
- 1 adet meyve

**Akşam Yemeği:**

- 1 dilim salam ya da jambon
- 2 adet orta boy yumurta yağsız pişirilmif

**İsveç Diyeti 11. Gün****Kahvaltı:**

- 1 küp Şeker ile hazırlanmış Türk kahvesi ya da filtre kahve
- 1 orta dilim kızartılmış ekmek

**ğle Yemeği:**

- 1 adet orta boy haşlanmış yumurta
- 1 adet orta boy çiğ havuç
- 1 kibrit kutusu kadar yağsız peynir

**Akşam Yemeği:**

- Orta boy portakalın yarısı
- 1 kâse yoğurt

**İsveç Diyeti 12. Gün****Kahvaltı:**

- 1 bardak havuçlu limon suyu

**ğle Yemeği:**

- 200 gram bol limonlu yağsız balık (Balık bulma imkânınız yoksa ton balığının yağını süzerek tüketebilirsiniz).

#### **Akşam Yemeği:**

- 1 kâse brokoli salatası
- 200 gram yağsız pişirilmiş et

#### **İsveç Diyeti 13. Gün**

##### **Kahvaltı:**

- 1 küp şeker ile hazırlanmış Türk kahvesi ya da filtre kahve
- 2 adet haşlanmış yumurta

##### **Öğle Yemeği:**

- 2 adet yağsız pişirilmiş yumurta
- 1 adet çiğ halde havuç

##### **Akşam Yemeği:**

- 200 gram yağsız pişirilmiş ve derisi alınmış tavuk
- 1 kâse bol limonlu salata

- İsveç diyeti nasıl yapılır?
- İsveç diyeti ile kaç kilo verilir?
- İsveç diyetini başaranların yorumları
- İsveç diyeti sonrası nasıl beslenmeli gibi konularla ilgili detaylı bilgi almak için sitemizi ziyaret edebilirsiniz.