

Suami Hilang 10KG, Wanita Ini Kongsi Resepi Menu Diet Lengkap Sebulan Yang Simple & Sedap



Nak diet lah...

Diet diet juga, tapi bukannya tak makan, skip meal, tak makan nasi, makan sayur dan buah-buahan je. No...no...no... Salah tu!

Jom, ikuti idea-idea menu diet oleh pemilik akaun Facebook ini, Nora Azni. Wanita ini dan suaminya telah turun sebanyak 6-10kg akibat budaya pemakanan yang sihat ini. Sungguh menakjubkan!

Perkongsian wanita ini telah meraih sebanyak 7K 'Shares'.

Jom check out idea-idea menu diet!

1. Tortilla wrap



Bahan-bahan:

- Isi ayam (dipotong kecil)
- Tomato ceri (dibelah 2)
- 2 biji bawang merah kecil (dipotong dadu)
- 2 keping daun salad
- 1 sudu kecil mayonis
- Chili flakes
- Black pepper

Cara-cara:

1. Perisakan isi ayam perasakan dengan black pepper dan garam. Kemudian, grill dalam kuali.
2. Gaul ayam yang telah dipanggang bersama mayonis, tomato ceri, bawang merah kecil, daun salad dan chili flakes.
3. Letakkan atas wrap dan balutkan.
4. Panaskan atas kuali sebentar.

2. Salad telur rebus



Bahan-bahan:

- Lettuce
- Daun salad (ungu gelap)
- 2 biji telur rebus
- 1 batang timun jepun (dipotong)
- Tomato ceri (dibelah 2)
- Chili flakes secukup rasa
- Black pepper secukup rasa
- Lada putih secukup rasa

Cara-cara:

1. Potong lettuce dan daun salad, basuh dengan bersih dan toskan air.
2. Rebus telur sehingga masak. Kupas kulit dan potong 4.
3. Masukkan semua bahan dan gaul sehingga sehati.
4. Hiaskan dengan telur rebus.

3. Roti telur cheese



Bahan-bahan:

- 4 keping roti wholemeal
- 4 biji telur
- 2 keping cheese
- Black pepper
- Chili flakes

Cara-cara:

1. Susun roti atas pinggan. Pecahkan telur di tengah-tengah roti.
2. Letakkan cheese bersebelahan dengan telur.
3. Taburkan pepper dan chili flakes.
4. Panaskan dalam microwave selama 1 minit setengah.

4. Potato chicken salad



Bahan-bahan:

- Kentang (dibelah 2)
- Isi ayam
- Tomato ceri (dibelah 2)
- Black pepper
- Chili flakes

Cara-cara:

1. Rebus kentang sehingga empuk. Toskan dan biarkan sejuk.
2. Rebus isi ayam dan carik-carikkan isinya.
3. Masukkan semua bahan ke dalam mangkuk dan gaul sehati.

5. Telur hancur cendawan butang



Bahan-bahan:

- 2 biji bawang putih (dicincang)
- 4 biji cendawan (dihiris nipis)
- 3 biji telur (pecah dalam mangkuk dan tambah sedikit garam, kacau)
- 1 sudu butter
- Chili flakes
- Black pepper

Cara-cara:

1. Panaskan pan, masukkan butter, bawang putih dan cendawan.
2. Masukkan chili flakes dan black pepper.
3. Masukkan telur, kacau rata sehingga masak.

6. Scrambled eggs salad



Bahan-bahan:

- 2 biji telur (dikacau dan ditambah garam)
- 1/2 sudu besar butter
- Daun salad
- Chili flakes
- Black pepper

Cara-cara:

1. Panaskan pan, masukkan butter dan telur. Kacau sehingga masak.
2. Basuh dan susun salad. Letakkan telur hancur ke dalam salad.
3. Perisakan dengan chili flakes dan black pepper.
4. Letak tomato ceri.

7. Breakfast platter (3 orang)



Bahan-bahan:

- 2 keping tortilla (dipotong segi tiga)
- Beef pepperoni
- Beef salami
- Cheddar cheese
- Daun salad
- 2 biji telur (goreng mata kerbau separuh masak)
- Tomato ceri (dibelah 2 dan grill sekejap dalam pan)
- 6 keping roti baguette (dipotong dan titiskan olive oil)
- Sedikit sos cheese

Cara-cara:

1. Susun atas pinggan cantik-cantik.

Tip: Cara makan, ambil tortilla, letak pepperoni, cheddar cheese dan tomato.