

1000 kalorilik diyet

Onaylayan
Cumartesi, 20 Eylül 2008

Hedef: Haftada ortalama 2 kilo.
Günlük kalori: 1000 Kcal

Uzun sürede dengeli bir şekilde kilo verebileceğiniz bir diyet. Bu diyeti istediğiniz kiloya ulaşana kadar 7 günlük periyotlar halinde uygulayabilirsiniz.

%54,5 Karbonhidrat, %15 Protein, %29,5 Yağ.

BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

1. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (pekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), salatalık , domates, 1 ince dilim ekmek (kepekli)
Kuşluk : 4 adet diyet bisküvi
Öğle : 60 g kıymız et (ızgara veya haşlanmış), 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)
Yıkindi : 4 adet diyet bisküvi
Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1/2 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 4 yemek kaşığı pirinç pilavı
Gece : 2 porsiyon meyve

2. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (pekersiz), 1 kibrit kutusu dil peyniri, salatalık , domates, 1 ince dilim ekmek (kepekli)
Kuşluk : 2 adet grisini
Öğle : 60 g tavuk (ızgara veya haşlanmış), 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)
Yıkindi : 1 çay bardağı süt
Akşam : 1 kepçe çorba, 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1/2 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 2 ince dilim ekmek (kepekli)
Gece : 2 porsiyon meyve

3. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (pekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), salatalık , domates, 1 ince dilim ekmek (kepekli)
Kuşluk : 1 porsiyon meyve
Öğle : 1 kepçe çorba, 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1/2 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek(kepekli)
Yıkindi : 4 adet diyet bisküvi
Akşam : 60 g kıymız et (ızgara veya haşlanmış), 1 küçük boy haşlanmış patates, 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)
Gece : 1 porsiyon meyve, 1 çay bardağı süt

4. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (pekersiz), 1 kibrit kutusu dil peynir, 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), salatalık , domates, 1 ince dilim ekmek (kepekli)
Kuşluk : 2 adet grisini
Öğle : 1 kepçe çorba, 60 g tavuk (ızgara veya haşlanmış), 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)
Yıkindi : 2 adet grisini
Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1/2 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 4 yemek kaşığı erişte veya kuskus
Gece : 2 porsiyon meyve

5. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (pekersiz), 1/2 kibrit kutusu kaşar peynir, salatalık , domates, 1 ince dilim ekmek (kepekli)
Kuşluk : 2 adet grisini
Öğle : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt(kaymaksız), salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)
Yıkindi : 2 adet grisini, 1 küçük kutu ayran
Akşam : 60 g balık (ızgara veya buğulama), salata (yağsız), 2 ince dilim ekmek (kepekli)
Gece : 2 porsiyon meyve

6. GÜN

Sabah : ay veya kahve (pekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yađlý), 1 kibrit kutusu dil peyniri, salatalýk , domates 2 ince dilim ekmek (kepekli)
Öđle : 8 yemek kađýđý sebze yemeđi, 1 kúçük kutu ayran, salata (yađsýz), 1 ince dilim ekmek (kepekli)
Ýkindi : 4 adet diyet bisküvi
Akşam : 60 g tavuk(ýzgara veya hađlama), 1 kúçük kutu ayran, salata (yađsýz), 4 yemek kađýđý makarna
Gece : 3 porsiyon meyve

7. GÜN

Sabah : ay veya kahve (pekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yađlý), 1 adet hađlanmýđ yumurta, 2-3 adet zeytin, salatalýk domates, 2 ince dilim ekmek (kepekli)
Öđle : 1 kepçe çorba, 8 yemek kađýđý sebze yemeđi, 1 kase yođurt(kaymaksýz), salata (yađsýz), 1 ince dilim ekmek (kepekli)
Akşam : 1 kepçe çorba, 100 gr. balýk (ýzgara veya buđulama), salata (yađsýz), 1 ince dilim ekmek (kepekli)
Gece : 2 porsiyon meyve