

1100 KALORİLİK DİYET

Hedef: Haftada ortalama 2 kilo.
Günlük kalori: 1100 Kcal

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

%54 Karbonhidrat, %16 Protein, %30 Yağ içeriyor.

BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

1. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), salatalık , domates, 1 ince dilim ekmek (kepekli)
Kuşluk : 4 adet diyet bisküvi
Öğle : 100 g kırmızı et (ızgara veya haşlanmış), 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 2 ince dilim ekmek (kepekli)
İkinci : 1 porsiyon meyve
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 (şekersiz), 1 kibrit kutusu dil peyniri, salatalık , domates, 1 ince dilim ekmek (kepekli)
Kuşluk : 2 adet grisini
Öğle : 100 g tavuk (ızgara veya haşlanmış), 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)
İkinci : 1 porsiyon meyve
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 (şekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), 2-3 adet zeytin, 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)
İkinci : 4 adet diyet bisküvi
Akşam : 100 g kırmızı et (ızgara veya haşlanmış), 1 küçük boy haşlanmış patates, 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)
Gece : 2 porsiyon meyve

4. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu dil peynir (az yağlı), salatalık , domates, 1 ince dilim ekmek (kepekli)

Öğle : 1 kepçe çorba, 100 g tavuk (ızgara veya haşlanmış), 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)

İkinci : 1 porsiyon meyve, 2 adet grisini

Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, ½ kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 4 yemek kaşığı erişte veya kuskus

Gece : 2 porsiyon meyve

5. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1/2 kibrit kutusu kaşar peynir, salatalık , domates, 1 ince dilim ekmek (kepekli)

Kuşluk : 1 porsiyon meyve, 2 adet grisini

Öğle : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt(kaymaksız), salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)

İkinci : 2 adet grisini, 1 porsiyon meyve

Akşam : 100 g balık (ızgara veya buğulama), salata (yağsız), 2 ince dilim ekmek (kepekli)

Gece : 2 porsiyon meyve

6. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), 1 kibrit kutusu dil peyniri, salatalık , domates, 2 ince dilim ekmek (kepekli)

Öğle : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)

İkinci : 1 porsiyon meyve

Akşam : 100 g tavuk(ızgara veya haşlama), 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 4 yemek kaşığı makarna

Gece : 3 porsiyon meyve

7. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), 1 adet haşlanmış yumurta, 2-3 adet zeytin, salatalık , domates, 2 ince dilim ekmek (kepekli)

Öğle : 1 kepçe çorba, 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt(kaymaksız), salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)

İkinci : 1 porsiyon meyve

Akşam : 1 kepçe çorba, 100 gr. balık (ızgara veya buğulama), salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)

Gece : 2 porsiyon meyve