

## 1200 KALORİLİK DİYET

Hedef: Haftada ortalama 2 kilo.  
Günlük kalori: 1200 Kcal

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

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

### 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 kase yoğurt (kaymaksız,200 g), salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)  
İkinci : 1 porsiyon meyve  
Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 4 yemek kaşığı pirinç pilav  
Gece : 2 porsiyon meyve

#### 2. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu dil peynir (az yağlı), 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 1 su bardağı süt  
Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1/2 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 4 yemek kaşığı makarna  
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 : 4 adet diyet bisküvi  
Öğle : 100 g kırmızı et (ızgara veya haşlanmış), 1 kase yoğurt (kaymaksız,200 g), salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)  
İkinci : 1 porsiyon meyve  
Akşam : 1 kepçe çorba, 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), 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), 1 su bardağı süt

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

İkinci : 1 porsiyon meyve

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 su bardağı süt

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)

Kuşluk : 1 su bardağı süt

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 tavuk(ızgara veya haşlama), 1 küçük kutu ayran, 1 küçük boy haşlanmış patates, salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)

Gece : 3 porsiyon meyve

#### 7. 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 : 1 kepçe çorba, 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt(kaymaksız), salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)

İkinci : 1 porsiyon meyve

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

Gece : 2 porsiyon meyve