

1500 KALORİLİK DİYET

Hedef: Haftada ortalama 1 kilo.

Günlük kalori: 1500 Kcal

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

%57 Karbonhidrat, %15 Protein, %28 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, 1 porsiyon meyve

Öğle : 100 gr. kırmızı et (ızgara veya haşlama), 1 kase yoğurt (kaymaksız,200 gr.), salata (yağsız), 2 ince dilim ekmek (kepekli)

İkinci : 4 adet diyet bisküvi

Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 6 yemek kaşığı pilav

Gece : 3 porsiyon meyve

2. GÜN

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

Kuşluk : 1 porsiyon meyve

Öğle : 100 gr. tavuk (ızgara veya haşlama), 1 kase yoğurt (kaymaksız,200 gr.), salata (yağsız), 2 ince dilim ekmek (kepekli)

İkinci : 4adet grissini

Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 6 yemek kaşığı makarna

Gece : 3 porsiyon meyve

3. GÜN

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

Kuşluk : 1 porsiyon meyve

Öğle : 100 gr. kırmızı et, 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 1 küçük boy haşlanmış patates, 1 ince dilim ekmek (kepekli)

İkinci : ½ adet simit, 1 çay bardağı süt

Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 6 yemek kaşığı erişte

Gece : 3 porsiyon meyve

4. GÜN

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

Kuşluk : 1 porsiyon meyve

Öğle : 100 gr. tavuk (ızgara veya haşlama), 1 kase yoğurt (kaymaksız,200 gr.), salata (yağsız), 2 ince dilim ekmek (kepekli)

İkinci : 8 adet diyet bisküvi

Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 6 yemek kaşığı makarna

Gece : 3 porsiyon meyve

5. GÜN

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

Kuşluk : 4 adet diyet bisküvi, 1 porsiyon meyve

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

İkinci : 4 adet diyet bisküvi

Akşam : 100 gr. balık (ızgara veya buğulama), salata (yağsız), 1 küçük boy haşlanmış patates, 2 ince dilim ekmek (kepekli)

Gece : 3 porsiyon meyve

6. GÜN

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

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

İkinci : 1 adet simit

Akşam : 100 gr. tavuk (ızgara veya haşlama), 1 kase yoğurt (kaymaksız,200 gr.), salata (yağsız), 6 yemek kaşığı pirinç pilavı

Gece : 4 porsiyon meyve

7. GÜN

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

Öğle : 1 kepçe çorba, 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1/2 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)

İkinci : 2 adet grissini, 1 çay bardağı süt

Akşam : 100 gr. balık (ızgara veya buğulama), salata (yağsız), 1 küçük boy haşlanmış patates, 2 ince dilim ekmek (kepekli)

Gece : 4 porsiyon meyve