

1700 KALORİLİK DİYET

Hedef: Haftada ortalama 1 kilo.
Günlük kalori: 1700 Kcal

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

%52 Karbonhidrat, %17 Protein, %31 Yağ.

BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

1. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 2 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), salatalık , domates, 2 ince dilim ekmek (kepekli)
Kuşluk : 4 adet diyet bisküvi
Öğle : 100 g tavuk (ızgara veya haşlanmış), 1 kase yoğurt (kaymaksız,200 g), salata (yağsız), 2 ince dilim ekmek (kepekli)
İkinci : 4 adet grisini, 1 kibrit kutusu beyaz peynir (30gr.)
Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 6 yemek kaşığı makarna
Gece : 3 porsiyon meyve

2. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), ½ kibrit kutusu kaşar peynir, salatalık , domates, 2 ince dilim ekmek (kepekli)
Kuşluk : 4 adet diyet bisküvi, 1 porsiyon meyve
Öğle : 100 gr. kırmızı et, 1 kase yoğurt (kaymaksız,200 gr.), salata (yağsız), 2 ince dilim ekmek (kepekli)
İkinci : 8 adet diyet bisküvi, 1 kibrit kutusu beyaz peynir (30gr.)
Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 6 yemek kaşığı pirinç pilav
Gece : 2 porsiyon meyve

3. 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 : 4 adet diyet bisküvi, 1 küçük kutu ayran
Öğle : 100 gr. tavuk (haşlanmış veya ızgara), 1 küçük kutu ayran , salata (yağsız), 2 küçük haşlanmış patates
İkinci : 4 adet grissini, 1 adet karper peynir
Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 6 yemek kaşığı makarna
Gece : 3 porsiyon meyve

4. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), 1 adet haşlanmış yumurta, salatalık , domates.

Kuşluk : 4 adet grisini, 1 çay bardağı süt (100gr.)

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

İkinci : 4 adet diyet bisküvi, 1 adet karper peynir, 1 porsiyon meyve

Akşam : 100 gr. balık, 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 2 ince dilim ekmek(kepekli)

Gece : 2 porsiyon meyve, 4 adet diyet bisküvi

5. GÜN

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

Kuşluk : 4 adet grissini, 1 küçük kutu ayran

Öğle : 100 gr. tavuk (haşlanmış veya ızgara), 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 4 yemek kaşığı pirinç pilavı

İkinci : 4 adet diyet bisküvi, 1 adet karper peynir

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

Gece : 3 porsiyon meyve, 4 adet diyet bisküvi

6. GÜN

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

Kuşluk : 4 adet diyet bisküvi

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

İkinci : 4 adet grissini, 1 adet karper peynir

Akşam : 100 gr. kırmızı et (ızgara veya haşlanmış), 1 kase yoğurt (kaymaksız,200 gr.), salata (yağsız), 6 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, salatalık , domates, 1 çay bardağı süt (100gr.), 2 ince dilim ekmek(kepekli)

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

İkinci : 8 adet diyet bisküvi, 1 adet karper peynir, 1 porsiyon meyve

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

Gece : 2 porsiyon meyve, 4 adet diyet bisküvi