

1900 KALORİLİK DİYET

Hedef: Haftada ortalama 0.5 kilo
Günlük kalori: 1900 Kcal

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

%53 Karbonhidrat, %17 Protein, %30 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 : 8 adet diyet bisküvi, 1 porsiyon meyve
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, 1 çay bardağı süt (100ml)

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 grisini, 1 porsiyon meyve
Öğle : 100 g kırmızı et (ızgara veya haşlanmış), 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 2 ince dilim ekmek (kepekli)
İkinci : 8 adet diyet bisküvi, 1 adet karper peynir
Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 6 yemek kaşığı pirinç pilavı
Gece : 3 porsiyon meyve, 1 su bardağı süt (200ml)

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 su bardağı süt (200ml.)
Öğle : 100 g tavuk (haşlanmış veya ızgara), 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 2 küçük haşlanmış patates
İkinci : 4 adet grisini, 1 adet karper peynir
Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 8 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, 2 ince dilim ekmek(kepekli)

Kuşluk : 1 su bardağı süt (100g.)

Öğle : 1 kepçe çorba 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız, 100g), salata (yağsız), 2 ince dilim ekmek (kepekli)

İkinci : 1 adet simit, 1 adet karper peynir

Akşam : 100 g balık (ızgara veya buğulama), salata (yağsız), 1 kase yoğurt, 2 ince dilim ekmek(kepekli)

Gece : 4 porsiyon meyve

5. GÜN

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

Kuşluk : 4 adet grisini, 1 su bardağı süt

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

İkinci : 4 adet grisini, 1 adet karper peynir

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

Gece : 4 porsiyon meyve

6. GÜN

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

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

İkinci : 1 adet tost (yağsız), 1 küçük kutu ayran

Akşam : 100 g kırmızı et (ızgara veya haşlanmış), 1 kase yoğurt (kaymaksız,200 g), salata (yağsız), 6 yemek kaşığı makarna

Gece : 4 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 : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 6 yemek kaşığı erişte, 1 porsiyon meyve

İkinci : 1 adet tost (yağsız), 1 su bardağı süt (200ml)

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

Gece : 3 porsiyon meyve