

AMERİKAN KALP VAKFI DİYETİ-3

Hedef: Haftada ortalama 1-1.5 kilo.
Günlük kalori: 1600 Kcal

5 kilo fazlası olanlar için önerilen bu diyet bir gün içerisinde alınması gereken temel besin gruplarını içeren dengeli bir rejimdir. Ancak uygulama süresi ve kişinin özellikleri açısından kontrollü yapılması gerekir. Egzersiz yapanlar için enerji ve besin öğeleri açısından yeterli değildir. Diyet uygulanırken öğünler kesinlikle atlanmamalıdır. Eksik yenilmemeli ve mutlaka 12-14 bardak su içilmelidir. Erkekler bu diyeti uygularken, günlük porsiyon miktarını 1.5 katına çıkarabilir.

Bu diyetle günlük menü diyet süresince aynıdır.

BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

DİYET SÜRESİNCE AYNIDIR

Sabah : Çay (şekersiz), 1 kibrit kutusu peynir, 1 tatlı kaşığı bal-reçel, salata, 2 ince dilim ekmek.

Öğle : 5 köfte ya da, balık (150 gr.), 1.5 porsiyon salata, 1 ince dilim ekmek veya 5-6 yemek kaşığı sebze yemeği (etli veya etsiz, susuz), 1/2 su bardağı yoğurt (125 gr.), salata, 2 dilim ekmek.

Saat 15.00 : 1 porsiyon meyve.

Saat 17.00 : Çay (şekersiz), 2 adet galeta

Akşam : Öğle yemeği gibi.

Gece : 2 porsiyon meyve.