

## ATKİNS DİYETİ

Hedef: Haftada 2 kilo

Günlük kalori: 1100 Kcal

Yağlı besinlerin serbest olduğu tek diyet. Amerikalı uzman Atkins tarafından geliştirilen bu diyet yağı ve proteini serbest bırakırken şekerli tüm besin maddeleri yasak. Et, balık, yumurta, mayonez ve tüm şarküteri ürünlerini istediğiniz gibi tüketebilirsiniz. Diyetin doymuş yağ ve kolesterol oranının yüksek olması nedeniyle koroner kalp hastalığı açısından risk taşıdığı iddia ediliyor. Bazı iddialara göre egzersiz yapanlar için kesinlikle uygun olmayan bu diyet vücuttan daha fazla kas dokusu ve su kaybedilmesine neden olur.

Atkins diyetinin B grubu vitaminleri, özellikle B1, B6, folik asit ile magnezyum açısından yetersiz olduğu söyleniyor. Bu vitaminleri takviye etmeyi ihmal etmeyin.

Bu diyetle günlük menü diyet süresince aynıdır.

### BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

#### 30 GÜN BOYUNCA

Sabah : Beyaz peynir, jambon, domates, salatalık.

Öğle : 1 porsiyon tavuk ya da balık, zeytinyağlı salata.

İkinci : Beyaz peynir, salatalık, yeşillik.

Akşam : 1 porsiyon kırmızı et, tavuk ya da balık, zeytinyağlı salata.

<http://www.diyetuzmani.com>