

UZMAN DİYETİ

Hedef: Haftada 2 kilo.
Günlük kalori: 1400 Kcal

Bu diyetle her öğünde, her gruptan bir yiyecek seçerek tüketiniz.

(Örneğin sabah: açık çay, bir kibrit kutusu beyaz peynir, bir küçük boy domates, 15gr kepek ekmeği)

Serbest yiyecekler:

- Şekersiz çay, şekersiz kahve ,şekersiz ıhlamur
- Yağsız et suları, sirke, limon ,salça, hardal
- Her türlü baharat
- Sunî tatlandırıcılar.

Yasaklar: - Şeker ve şekerli yiyecekler (bal,reçel,pekmez,marmelat,şurup...vb) - Hamur işleri,tatlılar

- (çörek,pasta,kek,kurabiye.....vb) - Alkollü içkiler,meşrubatlar - Çok yağlı yiyecekler (kaymak,krema,çikolata ,kuru yemişler...vb) - Yağda kızartmalar,sos ilave edilmiş yemekler
- Hayvanî ve katı yağlar
 - Sakatatlar(karaciğer,beyin,dalak,böbrek,dil,işkembe...vb)
 - Salam,sucuk,soşis,pastırma
 - İçeriği bilinmeyen hazır gıdalar
 - Yağlı et suyu ve tavuk suyu,yağlı soslar
 - Havyar,kabuklu deniz ürünleri(midye,karides..vb)
 - Listede belirtilmemiş olan her türlü yiyecekler

Bu diyetle ilgili genel öneriler: - Önerilen her gruptan bir tane seçerek mutlaka onu tüketiniz

- Haftada iki kez yumurta tüketiniz
- Yemeklerinizde az miktarda zeytin yağı,mısır özü yağı veya soya yağı kullanınız
- Fiziksel aktivitelerinizi arttırınız
- Et yemeklerinizi fırında ızgara veya haşlanmış olarak hazırlayınız,ekstra yağ kullanmayınız
- Sütlü tatlılarınızda,çay ve kahvenizde tatlandırıcı kullanabilirsiniz
- Sebze yemeğinizi etli veya kıymalı yerseniz 30 gr etinizi diyetinizden kısınız
- Poşa içeriği yüksek besinleri tercih ediniz(kepekli ekmeç,kuru baklagil,sebze,salata,meyve,,vb)
- Yavaş ve çok çiğneyerek yemek yemeyi alışkanlık haline getiriniz
- Günde 2 - 3 litre (10 - 15 bardak)su içiniz

BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

SEÇMELİ MENÜ

Sabah:

1. grup: Açık çay(şekersiz), ıhlamur(şekersiz), meyveli çay(şekersiz)
2. grup: Bir kibrit kutusu beyaz peynir(30gr), 2/3 kibrit kutusu kaşar peyniri, 2/3 kibrit kutusu tulumpeyniri

Kuşluk:

1. grup: 1/2 su bardağı şekersiz süt, bir su bardağı ayran
2. grup: Bir küçük boy meyve(80 -100 gr)

Öğle:

1. grup: 2 yemek kaşığı makarna veya pirinç pilavı, bir kase çorba, 4 yemek kaşığı kurubaklagil yemeği, bir orta boy haşlanmış patates
2. grup: 1/2 kase yoğurt, bir su bardağı ayran

İkinci:

1. grup: Bir çay bardağı taze sıkılmış meyve suyu veya bir küçük boy meyve

Akşam:

1. grup: 30 gr ızgara köfte (1 adet), 30 gr tavuk, 30 gr biftek veya pirzola 30 gr buğulama veya fırında balık

2. grup: 1 kase çorba, 1 ince dilim ekmek, 2 yemek kaşığı pirinç pilavı

Gece: 1 küçük boy meyve

<http://www.diyetuzmani.com>