

Hedef: Haftada ortalama 2 kilo

Günlük Kalori: 1000 Kcal

%54,5 Karbonhidrat

%15 Protein

%29,5 Yağ

1. Gün

- **Sabah:** Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), salatalık, domates, 1 ince dilim ekmek (kepekli)
- **Kuşluk:** 4 adet diyet bisküvi
- **Öğle:** 60 g kırmızı et (ızgara veya haşlanmış), 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)
- **İkinci:** 4 adet diyet bisküvi
- **Akşam:** 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1/2 (yarım) kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 4 yemek kaşığı pirinç pilavı
- **Gece:** 2 porsiyon meyve

2. Gün

- **Sabah:** Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu dil peyniri, salatalık , domates, 1 ince dilim ekmek (kepekli)
- **Kuşluk:** 2 adet grisini
- **Öğle:** 60 g tavuk (ızgara veya haşlanmış), 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)
- **İkinci:** 1 çay bardağı süt
- **Akşam:** 1 kepçe çorba, 8 yemek kaşığı sebze yemeği, ½ kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 2 ince dilim ekmek (kepekli)
- **Gece:** 2 porsiyon meyve
-

3. Gün

- **Sabah:** ay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), salatalık domates, 1 ince dilim ekmek (kepekli)
- **Kuşluk:** 1 porsiyon meyve
- **ğle:** 1 kepçe çorba, 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1/2 (yarım) kase yoğurt (kaymaksız), salata, (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)
- **İkindi:** 4 adet diyet bisküvi
- **Akşam:** 60 g kırmızı et (ızgara veya haşlanmış), 1 küçük boy haşlanmış patates, 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)
- **Gece:** 1 porsiyon meyve, 1 çay bardağı sü

4. Gün

- **Sabah:** ay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu dil peynir, 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), salatalık, domates, 1 ince dilim ekmek (kepekli)
- **Kuşluk:** 2 adet grisini
- **ğle:** 1 kepçe çorba, 60 g tavuk (ızgara veya haşlanmış), 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)
- **İkindi:** 2 adet grisini
- **Akşam:** 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1/2 (yarım) kase yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 4 yemek kaşığı erişte veya kuskus
- **Gece:** 2 porsiyon meyve

5. Gün

- **Sabah:** Çay veya kahve (şekersiz), 1/2 (yarım) kibrit kutusu kaşar peynir, salatalık , domates, 1 ince dilim ekmek (kepekli)
- **Kuşluk:** 2 adet grisini
- **Öğle:** 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt(kaymaksız), salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)
- **İkindi:** 2 adet grisini, 1 küçük kutu ayran
- **Akşam:** 60 g balık (ızgara veya buğulama), salata (yağsız), 2 ince dilim ekmek (kepekli)
- **Gece:** 2 porsiyon meyve

6. 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)
- **Öğle:** 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)
- **İkindi:** 4 adet diyet bisküvi
- **Akşam:** 60 g tavuk(ızgara veya haşlama), 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 4 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, 2-3 adet zeytin, salatalık, domates, 2 ince dilim ekmek (kepekli)
- **Öğle:** 1 kepçe çorba, 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 kase yoğurt(kaymaksız), salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)
- **Akşam:** 1 kepçe çorba, 100 gr. balık (ızgara veya buğulama), salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)
- **Gece:** 2 porsiyon meyve

