

## 1400 KALORİLİK DİYET

Hedef: 10 günde 5 kilo.  
Günlük kalori: 1400 Kcal

Uzun sürede dengeli bir şekilde kilo verebileceğiniz bir diyet.

%53 Karbonhidrat, %17 Protein, %30 Yağ.

Bu diyeti istediğiniz kiloya ulaşmaya dek 7 günlük periyotlar halinde uygulayabilirsiniz.

### 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 : 4 adet diyet bisküvi  
Öğle : 100 gr. kırmızı et (ızgara veya haşlama), 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 2 ince dilim ekmek (kepekli)  
İkinci : 2 adet grissini, 1 porsiyon meyve  
Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 su bardağı yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)  
Gece : 2 porsiyon meyve, 1 çay bardağı süt

#### 2. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu kaşar peynir, salatalık , domates, 1 ince dilim ekmek (kepekli)  
Kuşluk : 2adet grissini  
Öğle : 100 gr. tavuk (ızgara veya haşlama), 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 2 ince dilim ekmek (kepekli)  
İkinci : 2 adet grissini  
Akşam : 1 kepeçe çorba, 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 su bardağı yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)  
Gece : 3 porsiyon meyve, 1 çay bardağı süt

#### 3. 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 : 100 gr. kırmızı et (ızgara veya haşlama), 1 kase yoğurt(kaymaksız), salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)  
İkinci : 2 adet grissini, 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı)  
Akşam : 8 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 su bardağı yoğurt (kaymaksız), salata (yağsız), 6 yemek kaşığı makarna  
Gece : 3 porsiyon meyve

#### 4. GÜN

Sabah : Çay veya kahve (şekersiz), 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı), 2-3 adet zeytin, salatalık , domates, 2 ince dilim ekmek (kepekli)

Kuşluk : 4 adet diyet bisküvi

Öğle : 100 gr. tavuk (ızgara veya haşlama), 1 küçük kutu ayran, salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)

İkinci : 1/2 adet simit, 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı)

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

Gece : 3 porsiyon meyve

#### 5. GÜN

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

Kuşluk : 2 adet grissini, 1 su bardağı süt

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

İkinci : 2 adet etimek, 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı)

Akşam : 100 g balık (ızgara veya buğulama), salata (yağsız), 6 yemek kaşığı pirinç pilavı

Gece : 3 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)

İkinci : 1/2 adet simit, 1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı)

Akşam : 100 gr. tavuk(ızgara veya haşlama), 1 küçük kutu ayran, 1 küçük boy haşlanmış patates, salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)

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, 1/2 kase yoğurt(kaymaksız), salata (yağsız), 1 ince dilim ekmek (kepekli)

İkinci : 2 adet etimek, 1 adet karper peynir

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

Gece : 3 porsiyon meyve