

AKDENİZ DİYETİ LİSTESİ

Süre: 1 Hafta

Kaynak: <http://www.diyetisyenim.org>

Pazartesi

Sabah

- 2 ince dilimi geçmeyecek şekilde kepek ekmeği.
- 1 dilim yağsız ve tuzsuz peynir.
- sınırsız domates ve salatalık.
- 5 adeti geçmeyecek şekilde zeytin.
- 4 adet fındık.
- 1 adet ceviz 3 adet badem ve 4 adet fındık.
- 1 adet kivi yada elma.

Öğle

- 1 adet gevrek simit.
- 1 porsiyonu geçmeyecek şekilde domates ve salatalık söğüş.
- 1 bardak ayran.

Akşam

- 1 porsiyonu geçmeyecek şekilde yağsız et sote.
- 1 porsiyon salata.

Salı

Sabah

- 2 dilim kepek ekmeği.
- 1 dilim tuzsuz ve yağsız beyaz peynir.
- sınırsız domates ve salatalık.
- 5 adet tuzsuz zeytin.
- 1 adet ceviz, 4 adet fındık ve 3 adet badem.
- 1 adet kivi veya orta boy elma.

Öğle

- 1 adet gevrek simit.
- 1 porsiyonu geçmeyecek şekilde domates ve salatalık söğüş.
- 1 bardak ayran.

Akşam

- 1 porsiyonu geçmeyecek şekilde kıymalı ıspanak.
- 2 çorba kaşığı kadar yağsız light yoğurt.
- 1 porsiyon salata.

Çarşamba

Sabah

- 2 dilim kepek ekmeği.
- 1 dilim tuzsuz ve yağsız peynir.
- sınırsız domates ve salatalık.
- 5 adet tuzsuz zeytin.
- 1 adet ceviz, 4 adet fındık, 3 adet badem.
- 1 adet kivi ve orta boy elma.

Öğle

- 1 adet peynirli sandviç.
- 1 porsiyon domates salatalık söğüş.
- 1 bardak ayran.

Akşam

- Yaklaşık 1 porsiyon etli taze fasulye.
- 1 porsiyon salata.
- Perşembe

Perşembe

Sabah

- 2 dilim kepek ekmeği.
- 1 dilim tuzsuz ve yağsız beyaz peynir.
- sınırsız domates ve salatalık.
- 5 adet tuzsuz zeytin.
- 1 adet ceviz, 4 adet fındık, 3 adet badem.
- 1 adet kivi veya orta boy elma.

Öğle

- Yaklaşık yarım kilo karışık meyve.

Akşam

- Yaklaşık 1 porsiyon sebzeli tavuk.
- 1 porsiyon salata.

Cuma

Sabah

- 2 dilim kepek ekmeği.
- 1 dilim tuzsuz ve yağsız peynir.
- Sınırsız domates ve salatalık.
- 5 adet tuzsuz zeytin.
- 1 adet ceviz, 4 adet fındık, 3 adet badem.
- 1 adet kivi yada orta boy elma.

Öğle

- Yarım kilo karışık meyve.

Akşam

- Yaklaşık 1 porsiyonu geçmeyecek kadar peynirli, mantarlı makarna.
- 1 porsiyon salata.

Cumartesi

Sabah

- 2 dilim kepek ekmeği.
- 1 dilim tuzsuz ve yağsız peynir.
- Sınırsız domates ve salatalık.
- 5 adet tuzsuz zeytin.
- 1 adet ceviz, 4 adet fındık, 3 adet badem.

Öğle

- 1 adet peynirli sandviç.
- Yaklaşık 1 porsiyon kadar domates ve salatalık.
- 1 bardak ayran.

Akşam

- 1 porsiyon ızgara balık.
- 1 mevsim salatası.

Pazar

Sabah

- 2 dilim kepek ekmeği.
- 1 dilim yağsız ve tuzsuz beyaz peynir.
- Sınırsız domates ve salatalık.
- 5 adet tuzsuz zeytin.
- 1 adet ceviz, 4 adet fındık, 3 adet badem.
- 1 adet kivi veya orta boy elma.

Öğle

- Yaklaşık 1 porsiyon peynirli ve mantarlı omlet.
- 1 porsiyon salata.
- 1 su bardağı taze sıkılmış portakal suyu.

Akşam

- 1 porsiyon güveçte mantarlı pirinç pilavı.
- 1 kase cacık.
- 1 porsiyon salata