



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

HAFTASONU DİYETİ

Uzun süreli diyetleri sevmiyor olabilirsiniz. Belki de bir hafta ya da on beş gün boyunca damak zevkinizden fedakarlık yapmak size zor gelebilir. Ya da herşeyden çabuk sıkılan bir kişiliğe sahipsiniz ve uzun süreli diyetlere tahammül edemiyorsunuz. Kimbilir belki de üşengeçsiniz, diyet yapmak istiyorsunuz ama bir türlü baş-layamıyorsunuz. Tabii bu arada kilolar birbiri ardına gelirken, siz bir yanda sağlık, diğer yanda şişmanlık problemleriyle uğraşmak zorunda kalıyorsunuz. Üzölmeyin, sizler için de bir diyet programı var. Adı üstünde mini diyet. Ya da diğer bir deyişle hafta sonu diyeti. Cuma akşamı başlıyor ve pazar akşamı sona eriyor. Bu kısacık diyetle hafta sonunda 2-3 kilo verebilirsiniz. Sadece 800-1000 kalori içeriyor. Bir hafta sonunu evinizde geçirip hem dinlenebilir, hem de bu diyeti uygulayabilirsiniz. Ancak her diyetle olduğu gibi bu kez de kurallara harfiyen uymalısınız. Hafta başında yani pazartesi günü başlayan ve cuma akşamına kadar devam eden , normal beslenme programınızda aşırı kaçamaklar yapmayın. Çünkü verdiğiniz kiloları geri alabilirsiniz. Hafta içinde 1400-1600 kalorili bir beslenme programı uygulayın. Öğünlerde makarna, pilav ve ekmek gibi karbonhidrat içeren besinlere az yer verin. Günde en az 3-4 çorba kaşığı zeytinyağı kullanın. Yemek miktarı konusunda ise 2 yemek kaşığı ölçüsünü aşmayın. Kahvaltı, öğle ve akşam öğünlerinde 1 ince dilim ekmek yiyebilirsiniz. Amacınız sadece formunuzu korumak ve toksinlerden arınmaksa, iki ayda bir bu diyeti deneyin. Birkaç kilo vermek istiyorsanız üç ay boyunca ayda iki kez uygulamanız yeterli. Bu yöntemle hafta içi beslenme alışkanlığınıza bağlı olarak 3-6 kilo zayıflayabilirsiniz.

Diyetin püf noktaları:

Bu diyetin az kalori içermesindeki başlıca neden; programda karbonhidrat içerikli yemeklerin (ekmek, makarna gibi...) ve yağın mümkün olduğunca çok az yer alması. Salata ve haşlanmış sebze yemeklerini hazırlarken çok az zeytinyağı (yarım tatlı kaşığı kadar) kullanmanızda yarar var. Bol limon, elma sirkesi, çeşitli baharat, soğan, sarımsak, maydanoz ve dereotu ilave edebilirsiniz.

Bol meyve ve sebze içeren bu diyetle, vücudun günlük vitamin ve mineral gereksinimi karşılanıyor. Ancak ağustos-eylöl aylarının sevilen meyvelerinden incir, üzüm ve muz (çok şeker içerirler) diyet programına almayın. Kavun ise hazımsızlık gibi sorunlara yol açabilir. Bu meyveleri hafta içinde ölçülü bir şekilde tüketebilirsiniz. Çünkü hepsi sağlığını için gerekli olan vitamin ve mineralleri içeren değerli meyveler.

Diyetin bir diğer çarpıcı özelliğı de, hemen her öğünde yer alan bitkisel çaylar. Hepsi organizmayı toksinlerden arındırıcı, idrar söktürücü ve ruhsal gevşetici özellikler taşıyor. Buna karşılık diğer diyetlerde sınırsız olan çay ve kahve tüketimi kesinlikle yasak.

Her öğünün içeceği olan maden suyuna 1 dilim limon ekleyin. Maden suyu zengin mineral içeriğı ile sağlığınıza sağlık katarken, hazımsızlık gibi sorunları da çözümlüyor.

Diyette yer alan ve ara öğünlerde verilen meyveleri değişimli olarak kullanabilirsiniz. Önemli olan mevsime özel tüm meyve ve sebzelerden olabildiğince yararlanmak.

İdeal kilonuza kavuştuktan sonra da formunuzu korumak için diyeti belli aralıklarla sürdürün. Diyetle yer alan mevsime özel meyve ve sebzeleri aynı oranda kalori içeren başka meyve ve sebzelerle değiştirebilirsiniz. Bu arada diyet dışındaki günlerde yağ, şeker ve karbonhidratlı yiyecekleri ölçülü bir şekilde artırabilirsiniz.