

İnteraktif Glutensiz Diyet Listesi

Bu 7 günlük diyet listesi, glutensiz beslenmeye yeni başlayan veya öğünlerini çeşitlendirmek isteyen yetişkinler için bir rehber niteliğindedir. Tamamladığınız günleri yanındaki kutucuğu işaretleyerek takip edebilirsiniz.

☐ 1. Gün (Pazartesi)

Kahvaltı: Peynirli ve bol sebzeli menemen (2 yumurtadan), yanında domates, salatalık. (Yaklaşık: 350-450 kcal)

Öğle Yemeği: 1 porsiyon zeytinyağlı taze fasulye, 1 kase yoğurt, mevsim salata. (Yaklaşık: 300-400 kcal)

Akşam Yemeği: Fırında baharatlı tavuk but, yanında fırınlanmış kök sebzeler. (Yaklaşık: 450-550 kcal)

Ara Öğün: Bir avuç çiğ badem, 1 adet yeşil elma. (Yaklaşık: 200-250 kcal)

☐ 2. Gün (Salı)

Kahvaltı: 1 kase yoğurt, taze meyveler, 1 tatlı kaşığı chia tohumu, ceviz. (Yaklaşık: 300-400 kcal)

Öğle Yemeği: 1 porsiyon etli nohut yemeği, yanında karabuğday (greçka) pilavı. (Yaklaşık: 400-500 kcal)

Akşam Yemeği: Izgara somon balığı, yanında bol rokalı ve domatesli salata. (Yaklaşık: 400-500 kcal)

Ara Öğün: 1 porsiyon taze meyve. (Yaklaşık: 80-120 kcal)

☐ 3. Gün (Çarşamba)

Kahvaltı: Haşlanmış yumurta (2 adet), yeşillik, avokado dilimleri, beyaz peynir. (Yaklaşık: 350-450 kcal)

Öğle Yemeği: Tavuklu ve bol yeşillikli kinoa salatası. (Yaklaşık: 350-450 kcal)

Akşam Yemeği: Kıymalı ıspanak yemeği, yanında 1 kase naneli cacık. (Yaklaşık: 300-400 kcal)

Ara Öğün: 1 kase yoğurt ve 10-12 adet çiğ fındık. (Yaklaşık: 200-250 kcal)

☐ 4. Gün (Perşembe)

Kahvaltı: Karabuğday unundan 1-2 adet krep, üzerine bal ve taze meyveler. (Yaklaşık: 250-350 kcal)

Öğle Yemeği: 1 kase mercimek çorbası, yanında bol limonlu mevsim salata. (Yaklaşık: 250-350 kcal)

Akşam Yemeği: Izgara köfte, yanında pirinç pilavı ve çoban salata. (Yaklaşık: 450-600 kcal)

Ara Öğün: 1 adet portakal veya mandalina. (Yaklaşık: 60-90 kcal)

☐ 5. Gün (Cuma)

Kahvaltı: Meyveli smoothie (muz, orman meyvesi, süt, glutensiz yulaf). (Yaklaşık: 300-400 kcal)

Öğle Yemeği: Zeytinyağlı enginar veya pırasa yemeği, yanında bir kase yoğurt. (Yaklaşık: 250-350 kcal)

Akşam Yemeği: Fırında sebzeli levrek, yanında buharda brokoli. (Yaklaşık: 350-450 kcal)

Ara Öğün: Bir avuç kabak çekirdeği. (Yaklaşık: 150-200 kcal)

☐ 6. Gün (Cumartesi)

Kahvaltı: Mantarlı ve peynirli omlet, yanında bol yeşillik. (Yaklaşık: 300-400 kcal)

Öğle Yemeği: Ton balıklı ve haşlanmış yumurtalı yeşil salata. (Yaklaşık: 300-400 kcal)

Akşam Yemeği: Et sote (mantar ve biberli), yanında kinoa pilavı. (Yaklaşık: 400-550 kcal)

Ara Öğün: Türk kahvesi ve birkaç kare bitter çikolata. (Yaklaşık: 100-150 kcal)

☐ 7. Gün (Pazar)

Kahvaltı: Serpme kahvaltı (yumurta, peynir, zeytin, domates, glutensiz ekmek). (Yaklaşık: 400-500 kcal)

Öğle Yemeği: Fırında kaşarlı ve ton balıklı tatlı patates. (Yaklaşık: 350-450 kcal)

Akşam Yemeği: Zeytinyağlı barbunya pilaki, yanında turp salatası. (Yaklaşık: 300-400 kcal)

Ara Öğün: Pirinç unundan yapılmış sütlaç. (Yaklaşık: 200-250 kcal)

Tıbbi Uyarı: Bu diyet listesi ve kalori bilgileri sadece birer örnektir. Kalori değerleri, malzemelere göre değişiklik gösterebilir. Bir sağlık sorununuz varsa veya özel bir beslenme ihtiyacınız bulunuyorsa, bu diyeti uygulamadan önce mutlaka doktorunuza veya bir diyetisyene danışınız.