

# Yediklerinizin değerini bilin



27 Ekim 2014 Pazartesi - 15:18



**Kilo kontrolünü sağlıklı aynı zamanda eğlenceli bir hale getirmek için kurulan [kalorisepeti.com](#) yenilendi.**

Hedef kilonuza ulaşmak için şok [diyet](#)lerle, sağlığa zararlı olabilecek yan etkileri kesin olarak belirlenmemiş besin haplarıyla kendinizi zorlamaya son!

Kalori Sepeti, kilo kontrolünü sağlıklı, aynı zamanda da eğlenceli bir hale getirir. Tamamen ücretsiz olarak hizmet veren sitenin kısa sürede üye sayısı 63.000 kişiye ulaştı.

Sitenin işleyişi çok basit;

gibi sosyal paylaşım üyeliklerinizi kullanabilirsiniz.

Hedefinizi belirleyin; Profilinize ulaşmak istediğiniz kiloyu ve hedefinize ulaşmak istediğiniz süreyi girerek, size özel bir kalori bütçesi oluşturun. Hedefinizi belirlerken sağlıklı kilo vermeniz gerektiğini unutmayın. Sistem günlük hayatınızı zorlayacak ve sağlığınızı olumsuz etkileyecek hedefiniz olması durumunda sizi uyaracaktır.

Kalori-Sepeti; Öğünlere göre yediklerinizi ve yaptığınız hareketleri günün her anı girip kolayca takip edeceğiniz bir sistem sunar.

Diyet Listesi: Mevcut diyet listenizi girip her an listenize ulaşabileceğiniz bir yapıyı size sunar. Öğün sihirbazı, diyet listenizde olup, o an için bulamayacağınız bir besinin kalorisine, proteinine ve karbonhidratına göre size alternatif olarak ne yiyebileceğinizi de sunar.Eğer hiç diyet listeniz yoksa da, kalori sepeti size her öğün için kalori bazında diyet önerileri sunacaktır. Diyet listenizdeki öğünleri tek bir tıkla kalori-sepetinize ekleyebilirsiniz.

Kaç kalori: Markasına veya cinsine göre on binlerce ürün hakkında detaylı bilgi edinebilirsiniz. Ayrıca yapacağınız hareketlerle harcayacağınız enerji miktarları da kolayca ulaşabilirsiniz.

[www.kalorisepeti.com](http://www.kalorisepeti.com)

## SON HABERLER

**Kutlamada bıçaklı kadın paniği!**

**İŞİD'den korkunç infaz: 30 ölü (+18)**

**Validebağ'da 'Cübbeli' gerginliği**

**Kılıçdaroğlu'ndan maden faciasıyla ilgili sert tepki**

**Diyarbakır'da hain saldırı: 1 astsubay ağır yaralı!**

**Kız kardeşini açık artırmaya çıkardı**