

برنامه وعده‌های غذایی

صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اکاسه: ماست یونانی با گردو (7 قاشق غذاخوری ماست یونانی پرچرب + 3 عدد مغز گردو + 2 قاشق مربا خوری دانه چیا)

الیوان: چای (شیرین شده با شیرین کننده رژیمی)

میان وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: تخمه آفتابگردان

ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: همبرگر (با کیفیت)

اقاشق مرباخوری: سس گوجه فرنگی (کچاپ)

اعدد: خیارشور

اعدد: گوجه فرنگی (بزرگ)

میان وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: خامه (در صورت تمایل شیرین شده با شکر رژیمی)

شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: ساندویچ کاهو (140 گرم گوشت سینه بوقلمون یا سینه مرغ آبپز شده + 2 عدد گوجه فرنگی + 3 عدد خارشور + 1 عدد پیاز متوسط حلقه شده + 2/3 فلفل دلمه ای + 2 قاشق غذاخوری سس مایونز صفر کالری + 4 برگ کاهو)

میان وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: چای سیاه

برنامه وعده‌های غذایی

صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: املت گوجه فرنگی (2 عدد گوجه فرنگی متوسط + 1 قاشق غذاخوری پیازداغ + 3 قاشق غذاخوری روغن کانولا + 2 عدد تخم مرغ)

اکف دست: نان کتویی

اپیش دستی: سبزی خوردن

الیوان: چای (شیرین شده با شیرین کننده رژیمی)

میان وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: بادام (یو داده شده)

ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اسیخ متوسط: جگر گوسفندی (کباب شده)

اقاشق غذاخوری: ماست چکیده

اپیش دستی: ریحان

میان وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: سالاد فصل (بدون ذرت و نخودفرنگی)

شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: ساندویچ زبان گوساله (140 گرم گوشت زبان گوساله + 70 گرم قارچ دکمه ای ورقه شده + 3 عدد خیارشور + 3 قاشق غذاخوری پیاز و جعفری خرد شده + 2 قاشق غذاخوری سس مایونز صفر کالی + 3 ورق کاهو + 3 قاشق غذاخوری پنیر موزارلا رنده شده)

میان وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: شیر (گرم)

برنامه وعده‌های غذایی

صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اکف دست: نان کتویی

اگرم: پنیر فتا

اعدد: خیار

اعدد: گوجه فرنگی

میان وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: دمنوش زنجبیل (شیرین شده با شیرین کننده مجاز مصنوعی)

ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: بادمجان شکم پر (1 عدد بادمجان بزرگ + 1 عدد بادمجان متوسط + 6 قاشق غذاخوری گوشت چرخ کرده + 6 عدد مغز گردو + 2 قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی + 3 قاشق غذاخوری پیازداغ)

اپیش دستی: سبزی خوردن

میان وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: بادام هندی (بو داده شده)

شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: گوجه فرنگی شکم پر (2 عدد گوجه فرنگی بزرگ + 6 قاشق غذاخوری گوشت چرخ کرده + 1.5 قاشق غذاخوری پیازداغ + 1 قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی + 1 قاشق غذاخوری جعفری خرد شده + ادویه به دلخواه)

اعدد: زیتون

میان وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: دمنوش زرشک

برنامه وعده های غذایی

صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: معجون بادام زمینی چیاپی (1 لیوان شیربادام + 1.5 قاشق غذاخوری کره بادام زمینی + 1 اسکوپ معادل 35 گرم پودر پروتئین وی + 1/4 قاشق چای خوری وانیل یا دارچین)

میان وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اکاپ: قهوه (شیرین شده با شیرین کننده مجاز مصنوعی در صورت تمایل)

اگرم: شکلات تلخ

ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: سالاد مرغ چیاپی (نصف سیب زمینی متوسط ریش ریش شده + 2 عدد تخم مرغ آبپز + 3 عدد مغز گردو خرد شده + 3 عدد خیارشور نگینی شده + 5 قاشق غذاخوری شوید و پیازچه خرد شده + 2 قاشق غذاخوری سس سفید صفرکالری)

میان وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: بادام زمینی

شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: استیک (1 برش استیک 140 گرمی + 80 گرم کلم بروکلی پخته شده + 2 قاشق غذاخوری سس سیر و کره)

میان وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: چای دارچین

برنامه وعده‌های غذایی

صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اکاسه: ماست میوه ای (7 قاشق غذاخوری ماست یونانی پرچرب + 6 عدد توت فرنگی متوسط + 2 قاشق مرباخوری دانه چیا)

الیوان: چای (شیرین شده با شیرین کننده رژیمی)

میان وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: کره پسته (ارگانیک بدون شکر)

ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: خوراک ماهیچه گوسفندی (1 عدد ماهیچه بزرگ گوسفند + 3 حبه سیر + 2 عدد پیاز نگینی شده + رزماری به میزان دلخواه + رب گوجه فرنگی + آب + نمک و ادویه به میزان دلخواه)

میان وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: چای

اعدد: پولکی (رژیمی)

شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: سالاد مرغ و گردو (110 گرم سینه مرغ پخته و ریش شده + 3 عدد مغز گردو خرد شده + 3 عدد خیارشور + 4 برگ کاهو + 7 عدد زیتون سیاه + 2 قاشق غذاخوری سس مایونز + 2 قاشق غذاخوری ماست چکیده + آبلیمو، نمک، فلفل سیاه به اندازه دلخواه)

میان وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: دمنوش بهارنارنج

برنامه وعده‌های غذایی

صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: معجون گردو چیاپی (1 لیوان شیربادام + 1.5 قاشق غذاخوری کره گردو + 1 اسکوپ معادل 35 گرم پودر پروتئین وی + 1/4 قاشق چای خوری وانیل یا دارچین)

میان وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: چای

اعدد: پولکی (رژیمی)

ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: سمبوسه با برگ کاهو (2 عدد برگ کاهوی بزرگ + 7 قاشق غذاخوری گوشت چرخ کرده تفت داده شده + 45 گرم پنیر موزارلا + 3 قاشق غذاخوری جعفری خردشده + سس تند به میزان دلخواه)

میان وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: سالاد فصل (بدون ذرت و نخودفرنگی)

شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: خورش کرفس (1 لیوان کرفس سرخ شده + 2 قاشق غذاخوری نعناع و جعفری تفت داده شده + 6 قوطی کبریت گوشت گوسفندی + 2 قاشق غذاخوری پیازداغ + 1 قاشق مرباخوری رب گوجه فرنگی)

اقاشق غذاخوری: ماست پروبیوتیک

میان وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: چای زنجبیل

برنامه وعده های غذایی

صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: معجون بادام چیاپی (1 لیوان شیر نارگیل + 1.5 قاشق غذاخوری کره بادام + 1 اسکوپ معادل 35 گرم پودر پروتئین وی + 1/4 قاشق چای خوری وانیل یا دارچین)

میان وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اکاپ: قهوه (شیرین شده با شیرین کننده مجاز مصنوعی در صورت تمایل)

اگرم: شکلات تلخ

ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: فیله مرغ حلزونی شده (4.5 عدد فیله مرغ + 1 عدد فلفل دلمه ای + 2 قاشق غذاخوری روغن زیتون + 25 گرم کره + ادویه به میزان دلخواه)

میان وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: شیر

اقاشق مرباخوری: پودر کاکائو

شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: کوکوی اسفناج (1.5 لیوان اسفناج خرد شده + 2 عدد تخم مرغ + نمک و فلفل سیاه و زردچوبه به میزان دلخواه + 3 قاشق غذاخوری روغن کانولا)

اعدد: خیارشور

اعدد: گوجه فرنگی

میان وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: دمنوش گل گاوزبان

برنامه وعده‌های غذایی

صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: چیز کیک کتویی (4 قاشق غذاخوری آرد بادام + 30 گرم کره + 3 قاشق غذاخوری پنیر خامه ای + 1 قاشق مرباخوری خمیر ترش + 1 عدد تخم مرغ + 1/2 قاشق چای خوری وانیل + شیرین کننده رژیمی + 10 گرم شکلات تلخ)

میان وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: دمنوش زنجبیل (شیرین شده با شیرین کننده مجاز مصنوعی)

ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: ساندویچ رست بیف (325 گرم گوشت گوساله + 170 گرم قارچ + 45 گرم پنیر موزارلا رنده شده + 2 عدد برگ کاهو بزرگ + 2 عدد پیاز کوچک + 2 قاشق غذاخوری سس مایونز + ادویه به میزان دلخواه)

میان وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: کره بادام زمینی (ارگانیک بدون شکر)

شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: خوراک زبان گوساله (200 گرم زبان گوساله + 1 عدد پیاز متوسط + 2 حبه سیر + 1 عدد برگ بو + 1 تکه کوچک چوب دارچین + نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، به میزان دلخواه + 2 قاشق غذاخوری روغن کانولا)

میان وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: دمنوش بهارنارنج

برنامه وعده‌های غذایی

صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: تخم مرغ (آبپز)

اقاشق مرباخوری: سس مایونز (صفر کالری)

اعدد: خیارشور

اعدد: زیتون

میان وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: تخمه هندوانه

ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: بال مرغ (کباب شده)

اعدد: فلفل دلمه ای (بزرگ)

اقاشق غذاخوری: ماست چکیده

میان وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: تخمه ژاپنی

شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: ماهی شکم پر (1 عدد ماهی قزل آلاي بزرگ + نصف لیوان سبزیجات معطر (جعفری، گشنیز، نعنا، ترخون، مرزه) + 3 عدد مغز گردو خرد شده + 2 قاشق غذاخوری رب انار + 1 عدد پیاز متوسط + 2 حبه سیر + 2 قاشق غذاخوری آب نارنج یا آب لیمو + نمک، فلفل، زردچوبه به میزان دلخواه + 1 قاشق غذاخوری کره آب شده برای طعم دار کردن داخل ماهی)

میان وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: دمنوش بهارنارنج

برنامه وعده‌های غذایی

صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اگرم: پنیر کبابی

اقاشق مرباخوری: سس مایونز (صفر کالری)

میان وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: آووکادو (یا 9 عدد توت فرنگی متوسط)

ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: خوراک گردن (450 گرم گردن گوسفند + 1 عدد پیاز متوسط رنده شده + 1 عدد فلفل دلمه ای + 1 قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی + 2 قاشق غذاخوری روغن زیتون + نمک و ادویه به میزان دلخواه)

میان وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: شیر

اقاشق غذاخوری: پودر کاکائو

شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اکاسه: بورانی اسفناج و ماست (300 گرم اسفناج تازه + 3 قاشق غذاخوری گردو خرد شده + 160 گرم ماست + 3 حبه سیر + نمک و فلفل و زردچوبه به میزان دلخواه)

میان وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: چای زنجبیل

دوره: روز 11 

● برنامه وعده‌های غذایی

صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰) 🔍

مواد غذایی اصلی:

اعدد: تخم مرغ آبپز (آبپز)

اگرم: کره

اعدد: خيارشور

☕ میان وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: آووکادو (یا 9 عدد توت فرنگی متوسط)

● ۱۴ ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: مرغ سوخاری آلموند (6 عدد ساق مرغ + 4 قاشق غذاخوری آرد بادام + پودر سیر، پاپریکا، زردچوبه و نمک به میزان دلخواه)

🍏 میان وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اليوان: شیر بادام

🌙 شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: ۱) عدد کدو سبز ۱۰۵ گرم سینه مرغ خرد شده + ۱ عدد پیاز متوسط + ۲ حبه سیر + نمک، فلفل سیاه و زردچوبه + ۱ عدد گوجه فرنگی + ۱ قاشق غذاخوری سبزیجات معطر دلیخواه خرد شده + ۲ قاشق غذاخوری سس سرکه

🥛 میان وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اليوان: دمنوش چای سبز

برنامه وعده‌های غذایی

صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: سوسیس و تخم مرغ (3 عدد سوسیس کوکتل + 2 عدد تخم مرغ + 3 قاشق غذاخوری روغن کانولا)

میان وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: خیار (نمک زده و کمی پونه خشک روی خیار پاشیده شود).

ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: ماهی سوخاری آلموند (1 عدد ماهی شوریده بزرگ + 5 قاشق غذاخوری آرد بادام + پودر سیر، پاپریکا، زردچوبه و نمک به میزان دلخواه)

میان وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: چای ماسالا (بدون شکر و در صورت تمایل استفاده از شکر رژیمی)

شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: نرگسی اسفناج (300 گرم اسفناج تازه + 1 عدد پیاز متوسط + 3 حبه سیر + 3 عدد تخم مرغ + 3 قاشق غذا خوری روغن کانولا + نمک و فلفل و زردچوبه به میزان دلخواه)

میان وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: دمنوش گل گاوزبان

برنامه وعده‌های غذایی

صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اکف دست: نان کتویی

اعدد: پنیر کبی

الیوان: چای (شیرین شده با شیرین کننده رژیمی)

میان وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: تخمه آفتابگردان

ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: پیتزای چیاپی (خمیر پیتزا: 200 گرم آرد بادام + 4 قاشق غذاخوری پنیر رنده شده پارمسان + 2 قاشق چای خوری پودر پیاز + 2 قاشق چای خوری اورگانو (پونه کوهی) + نمک به میزان دلخواه + 2 حبه سیر رنده شده + 2 عدد تخم مرغ + 2 قاشق غذاخوری روغن زیتون سس پیتزا: 3 عدد گوجه فرنگی پوره شده + 2 حبه سیر رنده شده + 1 قاشق چای خوری فلفل سیاه + 1 قاشق چای خوری آویشن تاپینگ پیتزا: 2 قاشق غذا خوری کالباس خردشده + 4 عدد قارچ + 8 عدد زیتون سیاه + 2 قاشق غذاخوری فلفل دلمه ای نگینی شده)

میان وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: بادام زمینی

شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: کباب حسینی (140 گرم گوشت چرخ کرده + 1 عدد پیاز متوسط رنده شده + نمک، فلفل سیاه، زردچوبه به دلخواه + (2 عدد گوجه فرنگی پوره شده + 2 عدد سیر رنده شده برای سس) + 3 قاشق غذاخوری روغن کانولا برای سرخ کردن کباب)

میان وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: شیر (گرم)

برنامه وعده‌های غذایی

صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اکف دست: نان کتویی

اگرم: پنیر خامه ای (شیرین شده با شیرین کننده طبیعی)

اعدد: گردو

میان وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: چای نعنا (شیرین شده با شیرین کننده مجاز مصنوعی)

ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: پیتزا گل کلم (خمیر پیتزا: 500 گرم گل کلم + 3 قاشق غذاخوری پنیر موزارلا رنده شده + 1 عدد تخم مرغ سس پیتزا: 2 قاشق چای خوری آویشن + 1 قاشق چای نمک + 1 قاشق چای خوی قلفل سیاه + 2 عدد گوجه فرنگی بزرگ پوره شده + 3 حبه سیر رنده شده تاپینگ پیتزا: 1.5 عدد سوسیس آلمانی با کیفیت + 1 عدد بادمجان بزرگ + 1 عدد کدو سبز بزرگ + 3 قاشق غذاخوری برگ ریحان خرد شده + 3 قاشق غذا خوری پنیر موزارلای رنده شده)

میان وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: کره بادام زمینی (ارگانیک بدون شکر)

شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: خوراک بامیه (1 لیوان بامیه + 6 قوطی کبریت گوشت گوسفندی + 2 قاشق غذاخوری پیازداغ + 1 قاشق مرباخوری رب گوجه فرنگی + نصف لیوان گوجه فرنگی پوره شده + ادویه به دلخواه)

اقاشق غذاخوری: زیتون پرورده

میان وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: دمنوش بلوبری

برنامه وعده‌های غذایی

صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: ژامبون و آووکادو (2 برش ژامبون نگینی شده + 2 عدد تخم مرغ آبپز نگینی شده + 1/2 آووکادو نگینی شده)

میان وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: کره پسته (ارگانیک بدون شکر)

ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقطعه: جوجه کباب

ابشقاب متوسط: سالاد فصل (بدون ذرت و نخودفرنگی)

اقاشق مرباخوری: سس مایونز

اقاشق غذاخوری: آبلیمو

میان وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب متوسط: سالاد فصل (بدون ذرت و نخود فرنگی)

شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: خوراک لوبیا سبز (2/3 لیوان لوبیاسبز خردشده + 6 قاشق غذاخوری گوشت چرخ کرده + 2 قاشق غذاخوری پیازداغ + 1 قاشق مرباخوری رب گوجه فرنگی + نصف لیوان گوجه فرنگی پوره شده + ادویه و نمک به مقدار دلخواه)

اقاشق غذا خوری: زیتون پرورده

میان وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: دمنوش بابونه

برنامه وعده‌های غذایی

صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابرش: زامبون گوشت

اقاشق غذاخوری: سس مایونز (صفر کالری)

اعدد: خیارشور

الیوان: چای (شیرین شده با شیرین کننده رژیمی)

میان وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: چای دارچین

ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اسیخ بزرگ: کباب چنجه

ابشقاب: سالاد فصل (بدون ذرت و نخودفرنگی)

اقاشق مرباخوری: سس مایونز

میان وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: بادام هندی (بو داده شده)

شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: خورش بادمجان (1 عدد بادمجان بزرگ سرخ شده + 6 قوطی کبریت گوشت قرمز + 1.5 قاشق غذاخوری پیازداغ + 1 قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی + ادویه به دلخواه)

میان وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: دمنوش بهارنارنج

برنامه وعده‌های غذایی

صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: کاسرول کتویی (120 گرم تن ماهی + 25 گرم کره + 2 قاشق غذاخوری پیازداغ + 1/2 فلفل دلمه ای + پودر فلفل قرمز به میزان دلخواه + 1/2 لیوان گشنیز و جعفری خرد شده + 1/2 لیوان ساقه کرفس + 2 قاشق غذاخوری سس مایونز صفر کالری + 1 قاشق غذاخوری پنیر پارمسان + 2 قاشق مرباخوری روغن زیتون + ادویه به میزان دلخواه)

میان‌وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: کره بادام زمینی (ارگانیک بدون شکر)

ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: خوراک تن ماهی (یک عدد تن ماهی 150 گرمی + 1 قاشق غذاخوری سس سفید صفر کالری + 1 عدد آووکادو + 1 قاشق مرباخوری آبلیمو)

میان‌وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: کنجد (بو داده شده)

شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: سوپ گل کلم خامه ای (120 گرم گل کلم خرد شده + 3 قاشق غذاخوری خامه صبحانه + 2 قاشق غذاخوری روغن کانولا + 1 عدد پیاز متوسط + 1 حبه سیر خرد شده + به میزان دلخواه برگ بو + زردچوبه، نمک، پودر تخم گشنیز، فلفل سیاه و زیره سیاه یا سبز + 1 بسته کوچک عصاره مرغ + 2 قاشق مرباخوری سرکه سیب)

میان‌وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: چای (زعفرانی)

برنامه وعده‌های غذایی

صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: شیر کاکائو کتوتی (1 لیوان شیربادام + 3 قاشق مرباخوری پودر کاکائو + قطره استویا به میزان دلخواه)

میان وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: چای

عدد: پولکی (رژیمی)

ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: گوشت چرخ کرده و سبزیجات (7 قاشق غذاخوری گوشت چرخ کرده تفت داده شده + 2 قاشق غذاخوری پیازداغ + 3 عدد کدو سبز + 7 عدد قارچ)

میان وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: کنجد (بو داده شده)

شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: قارچ شکم پر (6 عدد قارچ بزرگ ساقه جدا شده (ساقه را خرد کرده به گوشت اضافه نمایند) + 6 قاشق غذاخوری گوشت چرخ کرده سرخ شده + 7 عدد زیتون سیاه حلقه شده + 1 عدد پیاز متوسط + 2 حبه سیر + 3 قاشق غذاخوری پنیر موزارلا رنده شده + فلفل سیاه، آویشن، پاپریکا، نمک به میزان دلخواه)

میان وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: چای دارچین

برنامه وعده‌های غذایی

صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اکاسه: ماست یونانی با دانه چیا (7 قاشق غذاخوری ماست یونانی پرچرب + 2 قاشق مرباخوری دانه چیا + 3 قاشق غذاخوری مخلوط مغزها)

میان وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: خامه (با شکر رژیمی)

ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: کتلت کتویی (300 گرم گوشت چرخ کرده + 1 عدد پیاز متوسط رنده شده + 3 قاشق غذاخوری جعفری خردشده + 2 عدد تخم مرغ + 2 قاشق غذاخوری پنیر پارمسان یا گودای رنده شده + ادویه به میزان دلخواه)

میان وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: مغز گردو

شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: کوکوی تره و پیازچه (1 لیوان تره و پیازچه خردشده به نسبت مساوی + 3 عدد مغز گردوی خرد شده + 1 قاشق غذاخوری شوید خشک + 2 عدد تخم مرغ + نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به میزان دلخواه + 3 قاشق غذاخوری روغن کانولا + 8 عدد زیتون + 2 عدد خیار شور)

میان وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: چای زعفرانی

برنامه وعده‌های غذایی

صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: پنکیک کتویی (2 قاشق غذاخوری آرد بادام + 1 قاشق غذاخوری آرد نارگیل + 2 عدد تخم مرغ + 1/2 قاشق چای خوری بکینگ پودر + 1/3 قاشق چای خوری وانیل + 15 گرم کره + 1/4 لیوان آب)

الیوان: چای (شیرین شد با شیرین کننده رژیمی)

میان وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: تخم کدو

ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اگرم: گوشت سینه بوقلمون (آبپز)

ابشقاب متوسط: سالاد فصل (بدون ذرت و نخود فرنگی)

میان وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: چای ماسالا (بدون شکر و در صورت تمایل استفاده از شکر رژیمی)

شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: سوپ قارچ و خامه (130 گرم قارچ صدفی + 1 عدد پیاز متوسط + 2 حبه سیر + 1 عدد عصاره مرغ + نصف لیوان شیر + 70 گرم خامه صبحانه + 15 گرم کره + 2 قاشق غذاخوری گشنیز خرد شده + 2 قاشق غذاخوری روغن کانولا + نمک و فلفل سیاه به میزان دلخواه)

میان وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: چای دارچین

برنامه وعده‌های غذایی

صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: نیمرو (2 عدد تخم مرغ + 15 گرم کره)

اکف دست: نان کتویی

الیوان: چای (شیرین شده با شیرین کننده رژیمی)

میان وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: چای دارچین (شیرین شده با شیرین کننده مجازمصنوعی)

ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: خورش فسنجان (175 گرم گوشت چرخ کرده (قلقلی) + 175 گرم گردو چرخ کرده + 1 قاشق غذاخوری رب انار + 3 قاشق غذاخوری روغن کانولا + 2 قاشق مرباخوری رب گوجه فرنگی + 2 عدد پیاز کوچک + نمک و فلفل و زردچوبه و فلفل سیاه به میزان دلخواه)

میان وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: سفیده تخم مرغ

شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: اکبر جوجه (1 ران کامل مرغ بزرگ مریینیت (مزه دار) شده با نمک، آبلیمو، زعفران دم کرده + سیر، فلفل سیاه و آب پیاز به میزان دلخواه + روغن کانولا به میزان لازم برای سرخ کردن + 25 گرم کره + 2 قاشق غذاخوری رب انار)

میان وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: چای سیاه

برنامه وعده‌های غذایی

صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: معجون پسته چیاپی (1 لیوان شیربادام + 1.5 قاشق غذاخوری کره پسته + 1 اسکوپ معادل 35 گرم پودر پروتئین وی + 1/4 قاشق چای خوی وانیل یا دارچین)

میان وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: کره گردو (ارگانیک بدون شکر)

ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: ماهی قزل آلا (بزرگ و کبابی شده)

اقاشق غذاخوری: آبلیمو

اقاشق غذاخوری: زیتون پرورده

اعدد: خیارشور

میان وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: خامه (در صورت تمایل شیرین شده با شکر رژیمی)

شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: قارچ شکم پر (6 عدد قارچ دکمه ای + 120 گرم سینه مرغ خرد شده و تفت داده شده + 2 قاشق غذاخوری خامه صبحانه + 3 قاشق غذاخوری جعفری خرد شده)

میان وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: دمنوش چای سبز

برنامه وعده‌های غذایی

صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اکف دست: نان کتوی نارگیل

اگرم: پنیر فتا

میان وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: خیار (نمک زده و کمی پونه خشک روی خیار پاشیده شود)

ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: خوراک مرغ (نصف سینه مرغ بزرگ + 2 عدد گوجه فرنگی + 2 قاشق غذاخوری پیازداغ + 1 قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی + ادویه به میزان دلخواه)

میان وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: مغز گردو

شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اسیخ بزرگ: کوبیده مرغ (125 گرم)

اقاشق غذاخوری: ماست و خیار

میان وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: دمنوش بابونه

برنامه وعده‌های غذایی

صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: کله پاچه (3 عدد پاچه + 2 عدد بناگوش + 1 عدد لیموترش یا نارنج + دارچین)

میان‌وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: کره بادام زمینی (ارگانیک بدون شکر)

ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: سالاد میگو (8 عدد میگو متوسط سرخ شده + 5 برگ کاهو خرد شده + 2 عدد گوجه فرنگی متوسط + 1 قاشق غذاخوری سرکه بالزامیک + 2 قاشق غذاخوری روغن زیتون + 1 قاشق غذاخوری شوید خشک + پودر سیر، فلفل سیاه، پاپریکاف نمک به مقدار دلخواه)

میان‌وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: شیر بادام

شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذا خوری: میرزا قاسمی (بادمجان کبابی + گوجه فرنگی + سیر + تخم مرغ + روغن کانولا)

ابشقاب کوچک: سبزی خوردن

اقاشق غذاخوری: زیتون پرورده

میان‌وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: دمنوش بلوبری

🍽️ برنامه وعده‌های غذایی

🔍 صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: تخم مرغ با سبزیجات (2 عدد تخم مرغ آبپز + 2 عدد خیار + 2 عدد گوجه فرنگی)

🕒 میان‌وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: کره گردو (ارگانیک بدون شکر)

🍽️ ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: کتلت زوجهینی (2 عدد کدوسبز متوسط + 4 قاشق غذاخوری گوشت چرخ کرده + 2 قاشق غذاخوری پنیر چدار رنده شده + 1 عدد پیاز متوسط رنده شده + پودر سیر، فلفل، نمک به میزان دلخواه + 2 عدد تخم مرغ + 35 گرم کره برای سرخ کردن)

🕒 میان‌وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: سالاد فصل (بدون ذرت و نخودفرنگی)

🍽️ شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اسیخ بزرگ: کباب کوبیده (125 گرم)

اقاشق غذاخوری: ماست و خیار

🕒 میان‌وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: چای زنجبیل

برنامه وعده‌های غذایی

صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اکف دست: نان کتوی بادام

اقاشق غذاخوری: خامه

اقاشق غذاخوری: مربای توت فرنگی رژیمی

میان وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: بادام (یو داده)

ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: میگو پفکی (7 عدد میگو متوسط + 3 قاشق غذاخوری سس تارتار + روغن لازم برای سرخ کردن برای تهیه خمیر 2 قاشق غذاخوری آرد بادام + به میزان دلخواه پودسییر، پاپریکا، فلفل قرمز، پودر تخم گشنیز، فلفل سیاه و نمک + آب گاردار)

میان وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: کره پسته (ارگانیک بدون شکر)

شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: خوراک بادمجان و پنیر (2 عدد بادمجان متوسط حلقه ای خردشده + (3 عدد گوجه فرنگی متوسط پوره شده + 3 قاشق غذاخوری روغن کانولا + 2 عدد پیاز کوچک + 3 حبه سیر + ادویه و آویشن برای سس) + 3 قاشق غذاخوری پنیر موزارلا رنده شده)

میان وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: شیر (گرم)

برنامه وعده‌های غذایی

صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: معجون فندق چیاپی (1 لیوان شیربادام + 1.5 قاشق غذاخوری کره فندق + 1 اسکوپ معادل 35 گرم پودر پروتئین وی + 1/4 قاشق چای خوری وانیل یا دارچین)

میان وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: تخمه هندوانه

ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: گوشت قلقلی با بادمجان سفید (350 گرم گوشت چرخ کرده + 2 عدد پیاز متوسط + 1 عدد بادمجان سفید + نمک و ادویه به میزان لازم)

میان وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: تخمه زاپنی

شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: سوپ مرغ و قارچ (140 گرم سینه مرغ تکه شده + 130 گرم قارچ خردشده + 1 عدد پیاز متوسط + 3 قاشق غذاخوری روغن کانولا + 1 بسته عصاره مرغ + 3 قاشق غذاخوری جعفری خردشده + ادویه به میزان لازم + (2 قاشق غذاخوری خامه + 25 گرم کره برای سس))

میان وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: شیر (گرم)

برنامه وعده‌های غذایی

صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اکاسه: فرنی کتویی (1 لیوان شیر بادام + 3 قاشق غذاخوری آرد بادام + 1 لیوان آب + به میزان دلخواه قطره استویا + به میزان دلخواه هل، زعفران، گلاب و وانیل)

میان وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: تخم کدو

ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: رولت کدو (4 عدد کدوی متوسط ورقه ای سرخ شده + 7 قاشق غذاخوری گوشت چرخ کرده + 2 قاشق غذاخوری پیاز داغ + 2 حبه سیر + ادویه به میزان دلخواه + 7 عدد گوجه گیلانی)

میان وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: سفیده تخم مرغ (آبیز)

شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اسیخ: کباب برگ

اقاشق غذاخوری: ماست چکیده

ابشقاب کوچک: ریحان

میان وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: چای دارچین

🍽️ برنامه وعده‌های غذایی

🔍 صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابرش: ژامبون مرغ

اقاشق غذاخوری: سس مایونز (صفر کالری)

اعدد: خیارشور

اعدد: گوجه گیلاسی

الیوان: چای (شیرین شده با شیرین کننده رژیمی)

🕒 میان‌وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: چای نعنای (شیرین شده با شیرین کننده مجاز مصنوعی)

🍽️ ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اعدد: پیتزا با خمیر چیکن (خمیر پیتزا: 1 عدد سینه مرغ متوسط + 1.5 قاشق غذاخوری پنیر پارمسان + 1 قاشق غذاخوری روغن زیتون + 1 قاشق چای خوری پودر سیر + کمی نمک (این موارد را داخل مخلوط کن به صورت خمیر درآورید و آب اضافه آن گرفته شود). سس پیتزا: 1 عدد گوجه فرنگی متوسط کبابی شده + نصف فلفل دلمه کبابی + 3 حبه سیر کبابی + 1.5 قاشق غذاخوری روغن زیتون + 1 قاشق غذاخوری سرکه سیب + 2 قاشق مرباخوری رب گوجه فرنگی + ادویه به میزان دلخواه (این موارد را داخل مخلوط کن میکس و سس به دست آمده را روی اجاق گاز قوام بیاورید). تاپینگ پیتزا: 2 قاشق غذاخوری کالیاس گوشت سرخ شده + 4 عدد قارچ + 8 عدد زیتون سیاه + 6 عدد گوجه گیلاسی + 2 قاشق غذاخوری فلفل دلمه ای نگینی شده)

🍌 میان‌وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: کره پسته (ارگانیک بدون شکر)

🍌 شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: املت قارچ و کنجد (140 گرم قارچ خرد شده + 3 قاشق غذاخوری روغن کانولا + 2 عدد تخم مرغ + 2 قاشق غذاخوری کنجد سفید + ادویه به میزان دلخواه + 2 قاشق غذاخوری پنیر موزارلا رنده شده)

🗑️ میان‌وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: دمنوش زرشک

🍽️ برنامه وعده‌های غذایی

🔍 صبحانه (۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: مافین سوسیس (3 عدد کوکتل نگینی شده 80 درصد + 2 عدد تخم مرغ + 8 عدد زیتون + 2 قاشق غذاخوری پنیر موزارلا + 1 قاشق غذاخوری آرد بادام + 1/4 لیوان شیربادام + 1 قاشق غذاخوری روغن کانولا + 1/4 قاشق چای خوری بکینگ پودر)

🕒 میان وعده صبح (۰۹:۰۰ - ۱۰:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

اقاشق غذاخوری: خامه (با شکر رژیمی)

🕒 ناهار (۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: سوسیس کوکتل مرغ کبابی (5 عدد کوکتل مرغ 80 درصد + 2 قاشق غذاخوری سس خردل + 5 برگ کاهو فرانسوی)

🕒 میان وعده عصر (۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: چای

اعدد: پولکی (رژیمی)

🌙 شام (۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

ابشقاب: خوراک گوشت و تخم مرغ (140 گرم گوشت چرخ کرده کم چرب + 2 عدد پیاز کوچک + 2 عدد تخم مرغ + 3 قاشق غذاخوری روغن کانولا + 3 قاشق غذاخوری پنیر موزارلا رنده شده + ادویه و دارچین به میزان دلخواه)

🕒 میان وعده شب (۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰)

مواد غذایی اصلی:

الیوان: چای زنجبیل