

● رژیم غذایی کاهش وزن — ویژه خانواده (۲ هفته)

شام	میان وعده دوم	ناهار	میان وعده اول	صبحانه	روز
سوپ جو + یک کف دست نان	دو عدد خرما + یک لیوان دوغ کم نمک	عدس پلو + سالاد فصل	یک عدد سیب	نان سنگک + پنیر + گردو + چای کمرنگ	شنبه
املت ساده با ۱ عدد تخم مرغ + سبزی خوردن	یک لیوان شیر کم چرب	خوراک لوبیا چیتی + برنج قهوه ای	خیار و گوجه + کمی لیمو	فرنی با شیر کم چرب و عسل	یکشنبه
آش رشته بدون کشک	یک مشت بادام (10 عدد)	خوراک مرغ با سیب زمینی آب پز و هویج	یک عدد پرتقال	نان + تخم مرغ آب پز + گردو + چای سبز	دوشنبه
کوکو سبزی + ماست موسیر	یک لیوان ماست با شوید	عدسی + نان سنگک + سالاد کاهو	یک عدد موز کوچک	شیر ولرم + عسل + ۲ عدد بیسکویت سبوس دار	سه شنبه
سوپ مرغ و سبزیجات	یک عدد سیب + چند عدد کشمش	خوراک بادمجان + کمی برنج + سبزی خوردن	یک عدد خیار و یک عدد هویج	نان + پنیر کم نمک + عسل + چای کمرنگ	چهارشنبه
کوکو سیب زمینی با سبزی خوردن	یک لیوان دوغ	خوراک ماهی با برنج و کلم بروکلی بخارپز	یک عدد نارنگی	نان سنگک + حلواارده کم + چای	پنجشنبه
سالاد شیرازی + یک تکه نان + نیمرو با سبزیجات	چای و دو عدد خرما	چلو خورش قیمه با گوشت کم + سالاد	یک مشت مغز تخمه آفتابگردان بدون نمک	نان + کره + عسل + گردو + چای دارچینی	جمعه

شام	میان وعده دوم	ناهار	میان وعده اول	صبحانه	روز
سوپ جو یا سوپ سبزیجات	یک عدد موز	خوراک سبزیجات (هویج، کلم، لوبیا) با برنج قهوه ای	سیب یا گلابی	نان سنگک + ارده + عسل + چای	شنبه
املت قارچ و گوجه	یک مشت نخودچی و کشمش	خورش قرمه سبزی کم چرب + برنج قهوه ای	یک عدد نارنگی	تخم مرغ عسلی + نان + گردو + چای	یکشنبه
آش جو با سبزیجات	دو عدد خرما	ماکارونی سبوس دار با سویا و گوجه	یک عدد سیب	شیر کم چرب + عسل + نان تست	دوشنبه
سوپ سبزیجات	یک لیوان ماست	عدس پلو با کشمش + سالاد کاهو	چند برش هویج + خیار	نان + پنیر + گردو + چای	سه شنبه
خوراک لوبیا و قارچ	چای + بادام	خوراک مرغ با کدو و گوجه + نان سنگک	یک عدد موز	شیر ولرم + عسل + گردو	چهارشنبه

شام	میان وعده دوم	ناهار	میان وعده اول	صبحانه	روز
کوکو سیب زمینی	یک لیوان دوغ	خورش کدو + کمی برنج + سبزی خوردن	پرتقال یا نارنگی	نان + تخم مرغ + چای	پنجشنبه
املت با فلفل دلمه و گوجه	یک لیوان شیر کم چرب	زرشک پلو با مرغ (بدون پوست) + سالاد فصل	یک عدد سیب	نان سنگک + پنیر + گردو + عسل + چای دارچینی	جمعه

✓ توصیه های ورزشی و سبک زندگی:

1. پیاده روی روزانه حداقل ۳۰ دقیقه (ترجیحاً صبح یا عصر)
2. نوشیدن ۸-۱۰ لیوان آب در روز
3. خواب کافی: ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه
4. آهسته غذا خوردن و خوب جویدن لقمه ها
5. گردو و عسل را جایگزین مغزها و شیرینی جات در برنامه کنید

⊗ مواد غذایی که بهتره پرهیز بشه:

- نوشابه و نوشیدنی های شیرین
- مواد غذایی سرخ شده در روغن زیاد
- چیپس، پفک، تنقلات شور
- شیرینی جات صنعتی، کیک، شکلات زیاد
- نان سفید و برنج سفید زیاد (به جاش سبوس دار)
- مصرف زیاد فست فود