

رژیم زیر به صورت روزانه داده شده که خودتان ترجیحا آنرا به ۳ تا ۵ وعده تقسیم نمایید.

تذکرات :

☞ در روز آزاد (روز هفتم) از زیاده روی بپرهیزید.

☞ یک وعده پروتئین برابرست با یک کف دست مرغ . ماهی . یا گوشت بصورت آب پز یا گریل

☞ برای سس سالاد از کمی آبلیمو و حداکثر یک قاشق غذاخوری روغن زیتون استفاده کنید.

☞ در روز مصرف ۲ عدد خرما یا ۲۰ عدد کشمش . یا یک قاشق عسل بلامانع است .

☞ شیر و ماست کم چرب میل بفرمائید.

☞ قهوه و جای بدون شکر آزاد است . مصرف ۸ لیوان آب روزانه فراموش نشود.

☞ سعی کنید پس از ساعت ۸ شب چیزی جز آب میل نفرمائید.

☞ در هفته یکروز روزه گرفتن به کسانی که ناراحتی گوارشی ندارند توصیه می شود. برای افطار خوردن یک وعده پروتئین و ۲ لیوان

شیر و یک ظرف سالاد در نظر گرفته شود.

هفته اول و سوم

روز اول) ۲ لیوان شیر + ۲ عدد بیسکویت ساقه طلایی (یا یک کف دست نان جو) + یک وعده پروتئین - یک ظرف متوسط سالاد سبزیجات + ۱ لیوان ماست.

روز دوم) ۱ لیوان شیر + ۳ عدد بیسکویت ساقه طلایی (یا یک کف دست نان جو) + اندازه یک قوطی کبریت پنیر + ۲ وعده پروتئین + ۲ عدد میوه.

روز سوم) ۲ لیوان شیر + ۲ عدد تخم مرغ پخته + ۱ وعده پروتئین + یک ظرف سالاد + ۱ لیوان ماست .

روز چهارم) ۱ لیوان شیر + ۳ عدد بسکویت ساقه طلایی (یا یک کف دست نان جو) + ۲ وعده پروتئین + سالاد آزاد

روز پنجم) ۲ لیوان شیر + ۱ عدد تخم مرغ پخته - ۲ لیوان ماست + ۱ وعده پروتئین + ۲ عدد میوه

روز ششم) ۲ لیوان شیر + ۲ وعده پروتئین + سالاد آزاد

هفته دوم و چهارم

روز اول) ۱ لیوان شیر + ۱ کف دست نان + ۱ قوطی کبریت پنیر + ۱ لیوان ماست + یک کاسه متوسط سوپ سبزیجات + ۱ وعده پروتئین -

۲ قاشق برنج یا ماکارونی یا یک سیب زمینی پخته

روز دوم) ۱ لیوان شیر + ۲ تخم مرغ پخته + ۱ وعده پروتئین + ۲ عدد میوه + ۲ قاشق برنج یا ماکارونی یا یک سیب زمینی پخته

روز سوم) ۱ لیوان شیر + ۱ کف دست نان و قوطی کبریت پنیر + یک ظرف متوسط سالاد + ۱ وعده پروتئین + ۲ قاشق برنج یا ماکارونی

یا یک سیب زمینی پخته + ۱ کاسه سوپ سبزیجات

روز چهارم) ۱ لیوان شیر + ۱ لیوان ماست + ۳ قاشق برنج یا ماکارونی یا یک سیب زمینی پخته + ۲ عدد تخم مرغ پخته + ۱ وعده

پروتئین + ۱ عدد میوه

روز پنجم) ۱ لیوان شیر + کف دست نان و قوطی کبریت پنیر + یک کاسه متوسط سوپ سبزیجات + ۱ وعده پروتئین + ۲ قاشق برنج یا

ماکارونی یا یک سیب زمینی متوسط پخته

روز ششم) ۱ لیوان شیر + ۲ تخم مرغ پخته + ۱ لیوان ماست + ۱ وعده پروتئین + سالاد آزاد.