

# صبحانه‌های پیشنهادی در رژیم غذایی لاغری رایگان

نان سبوس‌دار همراه با پنیر، خیار و گوجه‌فرنگی

نان سبوس‌دار همراه با پنیر و سبزی خوردن

نان سبوس‌دار همراه با تخم مرغ آبپز یا املت

حلیم (بدون شکر)

عدسی

عسل، مربا یا خامه (در حد اعتدال)

شیر کم‌چرب، غلات صبحانه (بدون شکر) و میوه

شیر کم‌چرب و جو دوسر

# ناهارهای پیشنهادی در رژیم غذایی لاغری رایگان

دلمه، نان سبوس‌دار، سالاد با سرکه سیب و ماست کم‌چرب

ماهی بخارپز یا کبابی، برنج و سالاد با آبلیمو

کتلت، نان سبوس‌دار، سالاد با آبلیمو و ماست کم‌چرب

کباب، برنج، سبزی خوردن و ماست کم‌چرب

۲ عدد تخم‌مرغ یا مقداری آبگوشت، نان سبوس‌دار و سالاد با سرکه سیب

سبزی پلو، مرغ، سالاد با آبلیمو و ماست کم‌چرب

ماهی بخارپز یا کبابی، نان سبوس‌دار و سالاد با آبلیمو

# شام‌های پیشنهادی در رژیم غذایی لاغری رایگان

سالاد الویه (با ماست و سس مایونز کم‌چرب)، گوجه‌فرنگی و نان سبوس‌دار

پنیر، ۲ عدد گردو، سبزی خوردن و نان سبوس‌دار

ماهی بخارپز یا کبابی، نان سبوس‌دار و سالاد با سرکه سیب

جوجه‌کباب، نان سبوس‌دار، گوجه‌فرنگی و ماست کم‌چرب

کوکوسبزی، گوجه‌فرنگی، نان سبوس‌دار و ماست کم‌چرب

سوپ جو، نان سبوس‌دار و ماست کم‌چرب

۲ عدد سیب‌زمینی متوسط آپیژ، نان سبوس‌دار، سبزی خوردن و ماست کم‌چرب

# میان وعده‌های پیشنهادی در رژیم غذایی لاغری رایگان

انواع میوه تازه

انواع سبزیجات مثل هویج و ساقه کرفس

شیر کم‌چرب و یک عدد خرما

میوه‌های خشک (۲ بار در هفته)

مغزجات مثل بادام، پسته و... (۲ بار در هفته)

اسموتی

میلک شیک

پنیر، نان سبوس‌دار، خیار و گوجه‌فرنگی

چای همراه با خرما، کشمش یا توت خشک

قهوه (بدون شکر)