

صبحانه

- شش کف دست نان سنگک سبوسدار + سه عدد سفیده تخم مرغ + یک عدد زرده تخم مرغ (در صورت نیمر و کردن با چند قطره روغن زیتون نیمر و شود).
- شش کف دست نان سنگک سبوسدار + دو قوطی کبریت پنیر فتا + دو عدد گردو + دو عدد خیار
- شش کف دست نان سنگک + یک و نیم قاشق غذاخوری عسل + دو عدد گردو

میان وعده اول

- ماست ایسلندی یک لیوان + یک واحد میوه به دلخواه
- آجیل مخلوط ۲۰ گرم + یک واحد میوه به دلخواه

@healthy.heart.life

ناهار

- پلو کته کم چرب (۱۰ قاشق غذاخوری) + ماهی سرخ شده ۱۰۰ گرم (یا ماهی کبابی ۱۵۰ گرم) + سالاد فصل و سبزی خوردن
- باقالی پلو (۱۰ قاشق غذاخوری) + سینه مرغ (۱۵۰ گرم) + سالاد فصل
- خوراک مرغ و سبزیجات (۱۰۰ گرم سینه مرغ ریش شده + قارچ، هویج، نخود فرنگی و کمی ذرت خورد شده و پخته شده) + پنچ کف دست نان سنگک سبوسدار + سبزی خوردن
- کتلت یا کباب تابه ای (۴ عدد حاوی ۱۰۰ گرم گوشت) + ۴ کف دست نان + سالاد و سبزی خوردن
- پلو کته کم چرب ۱۰ قاشق غذاخوری + خورشت قیمه یا سبزی کم چرب ۳ قاشق غذاخوری + سالاد فصل

✓ یک وعده ناهار آزاد در هفته می توانید داشته باشد (به دلخواه خود خارج از این گزینه های پیشنهادی).