

➤ دانلود رایگان برنامه غذایی بدنسازی چربی سوزی بانوان

۱. شنبه

- ✓ صبحانه: یک وعده موسلی با تمشک
- ✓ ناهار: مرغ گریل شده + ۶ قاشق غذا خوری برنج + سالاد
- ✓ میان وعده: شیک پروتئینی قهوه (جو دوسرپرک + پروتئین وی + شیر کم چرب + قهوه اسپرسو)
- ✓ شام: جوجه کباب + گوجه + سبزیجات

۲. یک شنبه

- ✓ صبحانه: اسفناج و تخم مرغ اسکرامل + آبمیوه
- ✓ ناهار: ۳ قاشق غذا خوری خورشت کم چرب + چند تکه گوشت + ۶ قاشق غذا خوری برنج + سبزیجات
- ✓ میان وعده: کوکی رژیمی + شیر کم چرب
- ✓ شام: عدسی + کف دست نان

۳. دوشنبه

- ✓ صبحانه: گرانولا + ماست یونانی کم چرب + ۱ عدد هلو
- ✓ ناهار: ۸ قاشق غذا خوری استانبولی با گوشت
- ✓ میان وعده: اسموتی سیب سبز و اسفناج
- ✓ شام: تن ماهی بدون روغن + سالاد

۴. سه شنبه

- ✓ صبحانه: اوتمیل دارچین و سیب با پودر پروتئینی
- ✓ ناهار: جوجه کباب + ۶ قاشق غذا خوری برنج + سالاد بدون سس
- ✓ میان وعده: بستنی رژیمی

✓ شام: سوپ جو + کف دست نان

۵. چهارشنبه

- ✓ صبحانه: ۱ قوطی کبریت پنیر + ۲ عدد گردو + ۱ کف دست نان
- ✓ ناهار: خورشت قورمه سبزی ۴ قاشق غذا خوری + ۶ قاشق غذا خوری برنج
- ✓ میان وعده: شیک پروتئینی
- ✓ شام: ماهی + برنج قهوه ای

۶. پنج شنبه

- ✓ صبحانه: ۴ قاشق غذاخوری املت + کف دست نان
- ✓ ناهار: ماهی + ۷ قاشق غذاخوری سبزی پلو
- ✓ میان وعده: انرژی بار پروتئینی
- ✓ شام: مرغ گریل شده + سبزیجات

۷. جمعه

- ✓ صبحانه: ۲ عدد تخم مرغ آبپز + ۱ کف دست نان
- ✓ ناهار: شوید پلو با مرغ + ۹ قاشق غذا خوری + زیتون
- ✓ میان وعده: کرفس + هویج + سیب سبز
- ✓ شام: ماهی + برنج قهوه ای