

➤ برنامه غذایی برای افزایش حجم بانوان

✓ شنبه (روز اول)

- صبحانه: اوتمیل (جو دوسر پرک + شیر + موز + کره بادام زمینی + پودر جوانه گندم)
- میان وعده ۱: تکه های بادام و سیب
- ناهار: سالاد تن ماهی بدون روغن
- میان وعده ۲: ۱ پیمانه انار + [کوکی انرژی زا](#)
- شام: عدسی یا خوراک لوبیا چیتی

✓ یکشنبه (روز دوم)

- صبحانه: اسموتی پروتئینی (شیر، ماست، کره بادام زمینی، میوه دلخواه)
- میان وعده ۱: پنیر + کف دست نان + تخم مرغ آبپز + گرانولا + میوه
- ناهار: مرغ گریل شده با سالاد کلم بروکلی
- میان وعده ۲: گرانولا + مغزیجات + شیر
- شام: ماهی کبابی + برنج قهوه ای

✓ دوشنبه (روز سوم)

- صبحانه: پنکیک رژیمی + عسل + مویز + شیر
- میان وعده ۱: اسموتی موز با شربت افرا

- ناهار: کینوا + سبزیجات + فیله مرغ (قارچ، بروکلی بخارپز + سیب زمینی و حبوبات)

- میان وعده ۲: تخم مرغ آبپز + هویج + خرما

- شام: خوراک سویا

✓ سه شنبه (روز چهارم)

- صبحانه: املت با سه عدد تخم مرغ + گوجه + پیاز خلال شده + ۲ قرص نان

- میان وعده ۱: موز + کره های آجیلی

- ناهار: کباب تابه ای بدون روغن با کاهو و گوجه فرنگی

- میان وعده ۲: شیک افزایش وزن

- شام: فیله مرغ گریل با سبزیجات بخارپز

✓ چهارشنبه (روز پنجم)

- صبحانه: گرانولا + جو دوسرپرک + بادام زمینی + بادام هندی + گردو + دارچین + عسل + خرما + کشمش و وانیل

- میان وعده ۱: معجون چاقی (پروتئین شیر، موز، عسل، گردو، بادام)

- ناهار: گوشت + برنج + خورشت + سبزیجات

- میان وعده ۲: آب میوه + کوکی رژیمی انرژی زا

- شام: ۶ تکه گوشت + ۹ قاشق غذا خوری برنج + خورشت کم چرب + سبزیجات

✓ پنجشنبه (روز ششم)

- صبحانه: تخم مرغ آبپز + سیب زمینی + لیوان آب پرتقال + ۳ عدد بادام درختی + ۲ عدد گردو + ۴ عدد بادام زمینی + شیر + خرما + مویز
- میان وعده ۱: اسموتی سیب و دارچین (سیب، پودر دارچین، شیر، عسل، بادام و موز)
- ناهار: سینه مرغ کبابی + گوجه کبابی + سیب زمینی گریل شده
- میان وعده ۲: گرانولا (مغزیجات + میوه خشک)
- شام: میگو سرخ شده با برنج + اسفناج

✓ جمعه: (روز هفتم)

- صبحانه: تخم مرغ همزده + پنیر + سبزی + نان
- میان وعده ۱: سینه بوقلمون با هویج و کرفس
- ناهار: خوراک مرغ و لوبیا سبز + سالاد
- میان وعده ۲: دسر چاقی (پودر جوانه گندم + ماست ایسلندی + گرانولا)
- شام: [سوپ رژیمی با جو دوسر و پودر جوانه گندم](#)

❖ برای کسب اطلاعات بیشتر و مشاوره و پشتیبانی می توانید از طریق

شماره تماس ۰۹۱۲۹۵۴۸۰۵۱ با کارشناسان ما در ارتباط باشید.