

برنامه رژیم بدون قند ۷ روزه

Chetor.com



روز اول

صبحانه: تخم مرغ هم زده به همراه گوجه و اسفناج، کمی ماست یونانی و یک مشت توت تازه

ناهار: سینه مرغ گریل به همراه سالاد (شامل کاهو، خیار و فلفل دلمه‌ای) با سس سرکه و روغن زیتون

شام: ماهی سالمون پخته شده (در فر، هواپز، کبابی یا هر روش سالم و بدون روغن دیگر) به همراه بروکلی بخارپز و کینوآ

روز دوم

صبحانه: اوت میل تهیه شده با جو دوسر، شیر بادام شیرین نشده، و تکه‌های بادام همراه با کمی دارچین و چند تکه کوچک سیب تازه

ناهار: بوقلمون و آووکادوی پیچیده شده در کاهو با تزئین هویج و چوب کرفس

شام: توفوی تفت داده شده همراه با بروکلی، فلفل دلمه‌ای و نخود فرنگی با سس سویای کم سدیم

روز سوم

صبحانه: پنیر کلبه (یا کاتیج) به همراه چند تکه هلو و مغز آجیل

ناهار: سوپ عدس و سبزیجات

شام: میگو گریل به همراه کلم بروکسل برشته و چند قاشق برنج قهوه‌ای



روز چهارم

صبحانه: اسموتی تهیه شده با شیر بادام شیرین نشده، اسفناج و یک قاشق سرپُرپودر پروتئین به همراه چند عدد توت

ناهار: سالاد کینوآ به همراه نخود، خیار ورقه شده و سس لیمو تاهینی

شام: ران مرغ پخته به همراه مارچوبه و گل کلم له شده

روز پنجم

صبحانه: تخم مرغ هم زده به همراه قارچ تفت داده شده با تزئین ورقه های آووکادو و نان تست

ناهار: سالاد مرغ گریل با اسفناج و کلم پیچ، گوجه گیلاسی و سس وینیگرت

شام: ماهی کاد پخته به همراه سیب زمینی شیرین برشته و لوبیا سبز بخارپز

روز ششم

صبحانه: ماست ساده پرچرب با دانه چیا و چند عدد تمشک

ناهار: نودل کدو سبز و چینی (زودل) با سس پستو و میگو گریل

شام: گوشت گاو و سبزیجات تفت داده شده (با سرعت و حرارت بالا) به همراه سس خانگی کم شکر تفت داده شده با سرعت و حرارت زیاد

روز هفتم

صبحانه: سینه بوقلمون برش خورده و پیچیده شده در ورقه های آووکادو

ناهار: ماهی سالمون گریل به همراه سالاد کلم و هویج با سس وینیگرت سبک

شام: سینه مرغ پخته با تزئین سبزیجات برشته (کدو سبز، فلفل دلمه ای و پیاز قرمز) و کینوآ



در این رژیم می‌توانید میان‌وعده‌هایی مانند آجیل خام، چوب کرفس با کره بادام درختی، یا تکه‌های خیار با حمص نوش جان کنید. از مصرف خوراکی‌های فرآوری‌شده تا حد امکان اجتناب کنید. همچنین، پیش از خرید هر ماده غذایی، حتماً برچسب اندازه‌گیری میزان شکر استفاده‌شده در تولید آن را بررسی کنید.

هشدار: این رژیم برای فردی با شرایط عمومی نرمال تهیه شده است. در صورت داشتن هر نوع بیماری لطفاً اول با پزشک خود مشورت کنید.

Chetor.com

