

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	املت سبزیجات تهیه شده با روغن نارگیل یا کره	ماست سنتی با بادام و توت فرنگی	کباب تابه ای به همراه سالاد کاهو و سس ماست
۱ شنبه	۲ عدد تخم مرغ پخته شده	گوشت چرخکرده سرخ شده با روغن زیتون	ماهی سالمون گریل شده به همراه سبزیجات دلخواه
۲ شنبه	۲ عدد تخم مرغ و سبزیجات تفت داده شده در کره	۱ کاسه خوراک لوبیا و قارچ	استیگ گوشت و سبزیجات
۳ شنبه	املت گوجه فرنگی با ۲ عدد تخم مرغ	سالاد مرغ با کاهو و انواع کلم ها به همراه روغن زیتون	خوراک گوشت و کلم
۴ شنبه	املت سبزیجات با ۲ عدد تخم مرغ	نیمی از ماهی قزل آلا گریل شده با سبزیجات	کوفته گوشت و کلم بروکلی
۵ شنبه	۲ عدد نیمرو سرخ شده در کره	جوجه کباب به همراه مخلفات	سوپ سالاد و سبزیجات
جمعه	۱ سیخ دل و جگر	برنج و خورش دلخواه	مرغ پخته و سبزیجات

همچنین شما می توانید با کلیک بر روی عکس زیر پکیج رژیم کم کربوهیدرات را تهیه کنید و تمام دستورالعمل های لازم برای انجام این رژیم بسیار آسان را یاد بگیرید.

