

روزهای هفته	صبحانه	میان وعده	ناهار	میان وعده	شام
شنبه	ماست پرچرب ۵ قاشق + کره بادام زمینی ۲ قاشق چای خوری	۲ عدد شکلات تلخ	کباب کوبیده ۲ سیخ + ۲ عدد گوجه + ۱ سبد سبزی	۱ لیوان شیر	۱۸۰ گرم تن ماهی + سالاد کاهو و کلم
۱ شنبه	تخم مرغ نیمرو با ۲ عدد تخم مرغ و ۲۰ گرم کره	۵ عدد بادام	۱ سیخ جگر + ۳۰ گرم دنبه کبابی + ۱ کاسه سالاد	۲ قاشق چای خوری کره بادام زمینی	خوراک گوشت و قارچ ۶ قاشق + کلم بروکلی
۲ شنبه	املت قارچ با ۲ عدد تخم مرغ و روغن نارگیل + ۵ عدد زیتون	۱ لیوان شیر	۱۵۰ گرم خوراک گوشت پرچرب + ۱ سبد سبزی	۴۰ گرم آجیل	سیرابی پخته + انواع کلم
۳ شنبه	۲ عدد تخم مرغ آب پز	نیمی از آووکادو	۲۰۰ گرم بال مرغ کبابی + گوجه کبابی + سبزی خوردن	۲ عدد شکلات تلخ	گل کلم + ۱۵۰ گرم گوشت چرخ کرده
۴ شنبه	۵ قاشق ماست پرچرب	۵ عدد توت فرنگی	۲۰۰ گرم کباب تابه ای + سالاد کلم برگ	۱ لیوان شیر پرچرب	۲۰۰ گرم ماهی قزل آلا گریل شده
۵ شنبه	۱ سیخ جگر گوسفند کبابی یا سرخ شده	بورانی اسفناج ۱ کاسه کوچک	۲۰۰ گرم استیک گوشت پرچرب	۲ قاشق چای خوری کره بادام زمینی + ۱ شاخه کرفس	۷ تکه میگو
جمعه	۱ قوطی کبریت پنیر خامه ای + ۳ عدد گردو	۱ لیوان شیر	چیز برگر بدون نان + گلم کلم و کلم بروکلی	۲ عدد شکلات تلخ	۵ برش ژامبون گوشت + ۱ قاشق مایونز خانگی

اگر وعده ای را دوست نداشتید می توانید با دیگر وعده ها جایگزین کنید. از سالم غذا خوردن ترسی نداشته باشید.

هر لقمه خود را ۳۲ بار بجوید و کاملاً حواس تان را به غذایی که می خورید جمع کنید. خوشحال می شویم که ما را به دوستان خود معرفی کنید و به ما کمک کنید تا خدمات بهتری به شما ارائه کنیم.

همچنین در صورتی که تمایل داشتید می توانید از پکیج کامل رژیم لوکارب هم استفاده کنید. برای مشاهده پکیج رژیم لوکارب به لینک زیر مراجعه کنید.

[/https://rejimoto.com/product/ketogenic-diet](https://rejimoto.com/product/ketogenic-diet)

همچنین می توانید در تلگرام برای دریافت مشاوره برای خرید پکیج پیام بدهید. آیدی ما در تلگرام rejimeto می باشد.