

روزهای هفته	صبحانه	میان وعده	ناهار	میان وعده	شام
شنبه	۲ عدد تخم مرغ آبیز	۱ لیوان تخم ریحان + ۱ عدد سیب	۲ برش کباب تابه ای + ۱ سبب سبزی + ۱ کاسه سالاد	۱ ساقه کرفس + ۲ عدد شکلات تلخ	۲۰۰ گرم سینه مرغ گریل شده + ۱ کف دست نان
۱ شنبه	۱ لیوان اوتمیل	۱ لیوان دمنوش زنجبیل + ۱ عدد موز	۲۵۰ گرم خوراک سینه مرغ + ۲ کفگیر برنج کته + ۱ سبب سبزی + سالاد فصل	۱۰ عدد بادام درختی + ۱ لیوان دانه چیا	۲ سیخ جگر گوسفند + گل کلم پخته شده
۲ شنبه	املت گوجه فرنگی با ۲ عدد تخم مرغ + ۱ برش تست جو	۵۰ گرم آجیل + ۱ لیوان دمنوش	۲۰۰ گرم جوجه کباب + ۱ سبب سبزی + ۱ کاسه ماست	۱ لیوان تخم ریحان	۱ کاسه خوراک لوبیا + کاسه سالاد
۳ شنبه	۱ کاسه ماست چکیده + ۱۰ عدد بادام	۱ لیوان شیر + ۳ عدد گردو	۸ قاشق خورشت قورمه سبزی + ۱ کفگیر برنج + ۱ کاسه ماست	۱ تکه نارگیل + ۱ لیوان دمنوش دارچین و زنجبیل	۲ ملاقه خوراک لوبیا سبز و هویج + ۱ سبب سبزی + ۱ کاسه سالاد
۴ شنبه	۱ قوطی کبریت پنیر ليقوان + ۱ برش تست هفت غله + ۵ عدد زیتون	۵ عدد انجیر خشک + ۱ لیوان شیر پرچرب	۲۰۰ گرم همبرگر بدون نان + ۱ کاسه ماست + مخلفات	۱ لیوان دانه چیا	۵ برش ژامبون گوشت + ۱ قاشق مایونز خانگی + خیارشور + گوجه فرنگی
۵ شنبه	۲ عدد تخم مرغ نیمرو با کره	بورانی اسفناج + ۱ لیوان دمنوش	۲۰۰ گرم خوراک گوشت + انواع سبزیجات پخته شده	سالاد میوه	۱۰۰ گرم سینه مرغ گریل + انواع کلم + ۱ کاسه ماست
جمعه	۱ سیخ دل + ۱ سیخ جگر	۱۰۰ گرم آجیل دلخواه	۱ کفگیر برنج کته + ۲۰۰ گرم ماهی قزل آلا	۱ لیوان تخم ریحان	۵ عدد ناگت مرغ + ۲ برش نان تست هفت غله + سیب زمینی پخته شده

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/low-carb-diet](https://rejimoto.com/product/low-carb-diet)

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