

نمونه رژیم ۱۲۰۰ کالری رایگان برای ۷ روز

(صبحانه، ناهار، شام و میان‌وعده)



صبحانه‌های برنامه غذایی رژیم ۱۲۰۰ کالری

صبحانه ۱ :

اسموتی موز با ۱ موز متوسط، ۳۰ گرم جودوسر پرک، ۲۰۰ میلی‌لیتر شیر کم‌چرب، دارچین در صورت تمایل.

صبحانه ۲ :

املت با ۲ عدد گوجه فرنگی، ۱ تخم مرغ کامل، ۱ سفیده تخم مرغ، ۱ قاشق روغن زیتون، ۲ کف دست نان لواش، چای (بدون قند و شکر).

صبحانه ۳ :

۱ برش نان تست با آرد جو، ۱ قوطی کبریت پنیر فتا، ۱/۲ گوجه‌فرنگی، ۲ مغز گردو، ۱ لیوان شیر کم‌چرب.

صبحانه ۴ :

۱ لیوان شیر و قهوه بدون شکر، ۱ برش نان تست سبوس‌دار، ۱ تخم مرغ نیمرو، ۲ عدد خرما.

صبحانه ۵ :

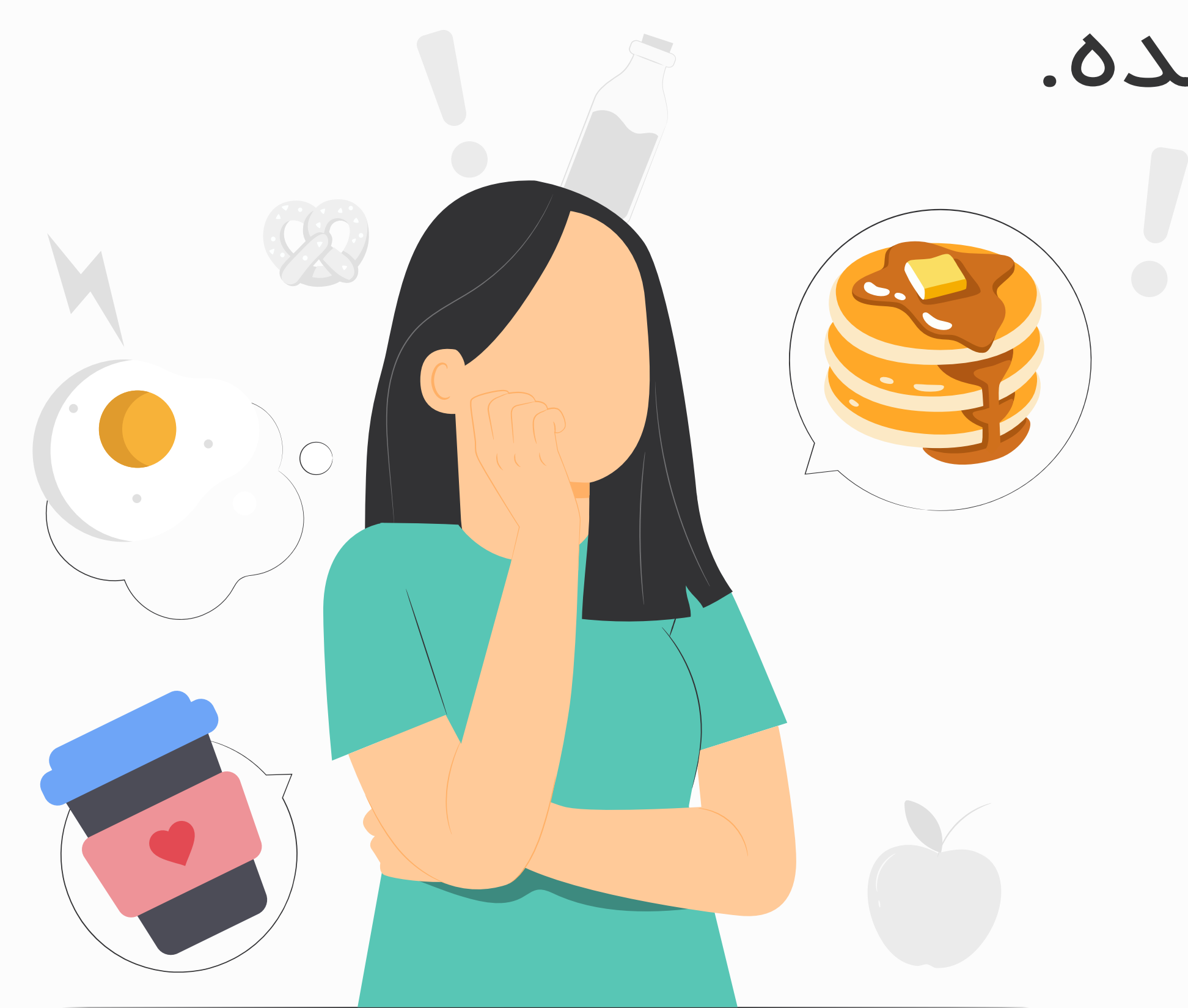
۱ تخم مرغ آب‌پز، ۱ قوطی کبریت پنیر خامه‌ای، ۲ کف دست نان سنگک، ۱ لیوان چای.

صبحانه ۶ :

۱ برش نان تست سبوس‌دار، ۱ قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی، ۱ قاشق مرباخوری عسل، ۱ عدد موز کوچک.

صبحانه ۷ :

اوتمیل با ۱۰ قاشق غذاخوری ماست پرچرب، ۳ قاشق غذاخوری غذاخوری جوپرک، ۱ قاشق مرباخوری عسل، ۵ عدد بادام درختی خردشده.



ناهارهای برنامه غذایی رژیم ۱۲۰۰ کالری

ناهار ۱ :

۱ لیوان ماکارونی شکلی پخته، ۱/۲ لیوان سینه مرغ پخته ریش‌ریش‌شده، ۱ قاشق پیازداغ کم‌روغن، ۱/۲ قاشق غذاخوری رب گوجه‌فرنگی، ۱ کاسه سالاد شیرازی.

ناهار ۲ :

۳ عدد کتلت گوشت (۱۵۰ گرم) کم‌روغن، ۱ لیوان کاهو خردشده، ۱ خیار و ۱ عدد گوجه‌فرنگی خردشده، ۱ قاشق چای‌خوری روغن زیتون و کمی آب‌لیمو برای سس سالاد.

ناهار ۳ :

۱/۲ سیخ جوجه‌کباب، ۷ قاشق برنج کته با روغن کم، ۱ گوجه‌فرنگی کبابی، ۱۰ عدد زیتون.

ناهار ۴ :

املت قارچ با ۲ لیوان قارچ خام خردشده، ۱ تخم مرغ کامل، ۱ سفیده تخم مرغ، ۱/۲ قاشق غذاخوری کره، ۲ کف دست نان سنگک، ۱ لیوان کاهو خردشده، ۱ خیار و ۱ گوجه‌فرنگی.

ناهار ۵ :

۹۰ گرم سینه مرغ آب‌پز، ۱ هویج پخته، ۷ قاشق برنج کته با روغن کم، ۵ قاشق غذاخوری ماست پرچرب، ۱ کاسه سالاد فصل.

ناهار ۶ :

۹۰ گرم کباب کوبیده، ۷ قاشق کته با روغن کم، ۴ قاشق ماست کم‌چرب، ۱ خیار خردشده.

ناهار ۷ :

۷ قاشق قرمه‌سبزی بسیار کم‌روغن، ۷ قاشق کته با روغن کم، ۱ کاسه سالاد فصل، ۵ عدد زیتون.



شام‌های برنامه غذایی رژیم ۱۲۰۰ کالری

شام ۱ :

۱۰۰ گرم تن ماهی رژیمی (در آب)، ۲ لیوان سالاد فصل، ۱ کاسه ماست پرچرب، ۱۰ عدد زیتون.

شام ۲ :

۹۰ گرم سینه مرغ آب‌پز، ۵ عدد قارچ سرخ‌شده، ۴ برگ کاهو، ۱ عدد خیار و ۱ عدد گوجه‌فرنگی.

شام ۳ :

بورانی اسفناج با ۵ قاشق غذاخوری اسفناج پخته‌شده، ۱ حبه سیر، ۱۰ قاشق غذاخوری ماست پرچرب، ۱ عدد تخم مرغ آب‌پز، ۲ لیوان سالاد فصل، ۱۰ عدد زیتون.

شام ۴ :

۱۲ قاشق خوراک عدسی، ۱ کف دست نان لواش، ۱ کاسه سالاد، ۱ قاشق چای‌خوری روغن زیتون.

شام ۵ :

۱ عدد سیب‌زمینی کوچک آب‌پز، ۱ عدد تخم مرغ آب‌پز، ۲ لیوان سالاد فصل، ۱۰ عدد زیتون.

شام ۶ :

سالاد مرغ با ۹۰ گرم سینه مرغ آب‌پز خردشده، ۱ لیوان کرفس خام خردشده، ۱/۳ لیوان ذرت پخته، ۳/۱ لیوان نخودفرنگی پخته، ۳ قاشق ماست پرچرب و ۱ قاشق غذاخوری آبلیمو برای سس.

شام ۷ :

۸ قاشق غذاخوری خوراک لوبیا، ۱ عدد تخم مرغ آب‌پز، ۱ لیوان سالاد فصل.



میان وعده‌های برنامه غذایی رژیم ۱۲۰۰ کالری

میان وعده ۱ :

۱ لیوان شیر کم چرب

میان وعده ۲ :

۱ عدد خیار + ۱ سیب متوسط + چای یا دمنوش

میان وعده ۳ :

۱ هویج متوسط + ۱ خرما + ۵ عدد بادام درختی

میان وعده ۴ :

۲ برگه زردآلو + ۱ مغز گردو + ۱ خیار

میان وعده ۵ :

۴ قاشق غذاخوری ماست یونانی کم چرب + ۱ مغز گردو خردشده + ۱ قاشق غذاخوری کشمش

میان وعده ۶ :

۱۰ عدد بادام زمینی + ۲ عدد زردآلو

میان وعده ۷ :

۲ انجیر خشک + ۱ عدد سیب سبز کوچک

i شما می‌توانید ۲ میان وعده (مجموعاً ۲۰۰ کالری) در هر روز میل کنید.

