

# نمونه رژیم ۱۸۰۰ کالری رایگان برای ۷ روز

(صبحانه، ناهار، شام و میان‌وعده)



# صبحانه‌های برنامه غذایی رژیم ۱۸۰۰ کالری

## صبحانه ۱ :

۱ تخم مرغ کامل، ۱ سفیده تخم مرغ، ۳ عدد گوجه‌فرنگی متوسط، ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون، ۱ لیوان شیر پرچرب.

## صبحانه ۲ :

اوتمیل با ۳ قاشق غذاخوری جودوسر پرک، ۱ لیوان شیر نیم‌چرب، ۱ قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی، ۱ قاشق غذاخوری عسل.

## صبحانه ۳ :

۲ قوطی کبریت پنیر فتا، ۱ عدد خیار، ۴ عدد مغز گردو، ۴ کف دست نان لواش، ۱ لیوان شیر کم‌چرب.

## صبحانه ۴ :

۲ برش نان تست جو، ۳۰ گرم پنیر خامه‌ای، ۲ عدد مغز گردو، ۱ لیوان شیر کم‌چرب.

## صبحانه ۵ :

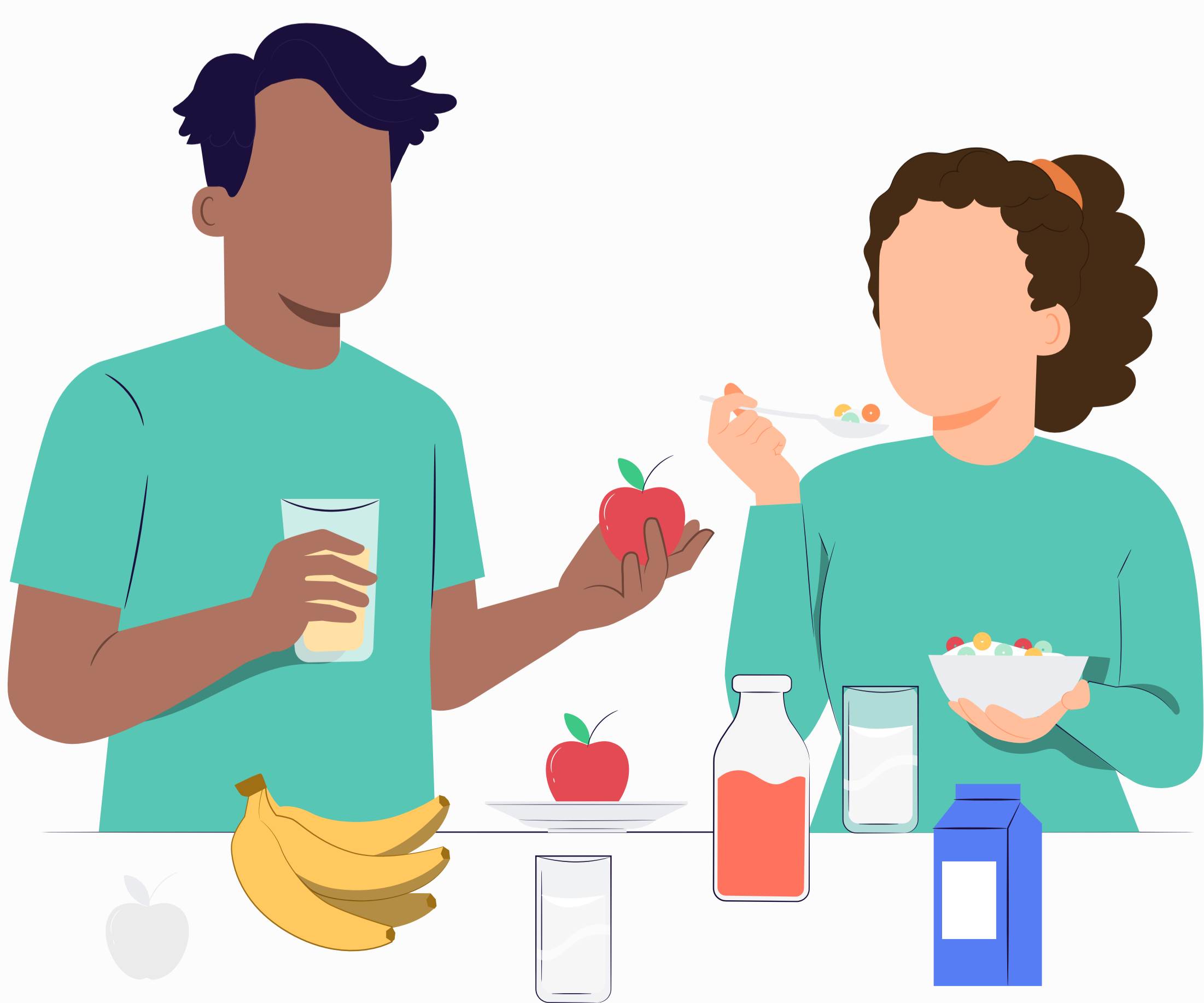
نیمرو با ۱ عدد تخم مرغ کامل و ۲ سفیده تخم مرغ در ۲/۱ قاشق غذاخوری کره، ۳۰ گرم پنیر گودا، ۳ کف دست نان لواش.

## صبحانه ۶ :

۲۰ قاشق غذاخوری عدسی، ۱ کف دست نان سنگک.

## صبحانه ۷ :

۱۰ قاشق غذاخوری حلیم (با گوشت)، ۱ کف دست لواش.



# ناهارهای برنامه غذایی رژیم ۱۸۰۰ کالری

## ناهار ۱ :

۱ عدد ران مرغ آبپز، ۱ عدد سیبزمینی متوسط آبپز، نصف لیوان بروکلی پخته، ۱ عدد هویج پخته، ۵ قاشق ماست پرچرب، ۱ لیوان دوغ کمچرب.

## ناهار ۲ :

۱ لیوان ماکارونی پخته، ۱۰۰ گرم گوشت چرخکرده، نصف قاشق غذاخوری رب، ۱ قاشق غذاخوری پیازداغ، ۲ لیوان سالاد فصل، ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون و ۱ قاشق آبلیمو.

## ناهار ۳ :

یک قطعه قزل‌آلا (۲۰۰ گرم) سرخ‌شده، ۱ لیوان لوبیا سبز پخته، ۱ لیوان سالاد فصل بدون سس، ۱۰ عدد زیتون.

## ناهار ۴ :

۷ قاشق غذاخوری قرمه‌سبزی کم‌روغن (با ۲ قطعه گوشت جمعا ۸۰ گرم)، ۱۰ قاشق پلو کته، ۱ لیوان سالاد فصل، ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون و ۱ قاشق غذاخوری آبلیمو.

## ناهار ۵ :

۱ سیخ جوجه کباب (۲۰۰ گرم)، ۷ قاشق غذاخوری پلو کته، ۵ قاشق ماست پرچرب.

## ناهار ۶ :

۳ کباب تابه‌ای (۱۸۰ گرم)، ماست و خیار با ۱ خیار متوسط و ۷ قاشق ماست پرچرب، ۴ کف دست نان لواش.

## ناهار ۷ :

خوراک مرغ با ۱۵۰ گرم سینه مرغ، ۵ قاشق نخودفرنگی پخته و ۱ عدد هویج خردشده تفت‌داده در ۱ قاشق روغن زیتون، ۵ قاشق ماست کمچرب.



# شام‌های برنامه غذایی رژیم ۱۸۰۰ کالری

## شام ۱ :

ملت با ۱ تخم مرغ کامل، ۲ سفیده تخم مرغ، ۱۰ عدد قارچ سرخ‌شده، ۳ کف دست نان لواش، ۶ قاشق ماست پرچرب.

## شام ۲ :

۱۰ عدد میگو درشت پخته، ۱ عدد سیب‌زمینی متوسط آب‌پز یا تنوری، ۲ لیوان سالاد فصل، ۱ قاشق روغن زیتون و ۱ قاشق آبلیمو.

## شام ۳ :

بادمجان شکم‌پر با ۱ عدد بادمجان، ۱۰۰ گرم گوشت چرخ‌کرده، نصف قاشق رب گوجه‌فرنگی، ۲ کف دست نان، ۲ لیوان سالاد فصل بدون سس.

## شام ۴ :

۱ نان باگت، ۱۵۰ گرم سینه مرغ پخته، ۲ خیارشور، ۴ برگ کاهو، ۱ گوجه‌فرنگی، ۱ قاشق غذاخوری مایونز رژیمی، ۱ لیوان دوغ کم‌چرب.

## شام ۵ :

۱۰۰ گرم تن ماهی، ۱ سیب‌زمینی تنوری با ۲ قاشق غذاخوری پنیر پیتزا رنده‌شده، ۱ لیوان سالاد فصل بدون سس.

## شام ۶ :

۲ برش نان تست جو، ۱۵۰ گرم سینه مرغ پخته، ۱ قوطی کبریت پنیر موزارلا، ۱ لیوان سالاد فصل، ۱ قاشق روغن زیتون و ۱ قاشق آبلیمو.

## شام ۷ :

۱ لیوان خوراک لوبیا، ۱ تخم مرغ آب‌پز، ۱ لیوان سبزی خوردن، ۱ کف دست نان لواش.



# میان وعده‌های برنامه غذایی رژیم ۱۸۰۰ کالری

## میان وعده ۱ :

۱ لیوان سیب خردشده به همراه ۱ قاشق کره بادامزمینی.

## میان وعده ۲ :

۲ عدد رایس کیک، ۱ قوطی کبریت پنیر خامه‌ای، ۱ عدد مغز گردو.

## میان وعده ۳ :

۱ لیوان شیر نیم چرب، ۱ عدد خرما.

## میان وعده ۴ :

۱ لیوان مخلوط از کرفس، هویج و خیار خردشده به همراه ۵ قاشق غذاخوری حمص.

## میان وعده ۵ :

۱ سیب متوسط، ۱ خیار، ۱ و ۲/۱ مغز گردو.

## میان وعده ۶ :

۱۰ گرم شکلات تلخ (۷۰ درصد)، ۲ برگه زردآلو، ۱ مغز گردو.

## میان وعده ۷ :

۱ عدد ساقه طلایی، ۱ قوطی کبریت پنیر فتا، ۱۰ عدد بادام زمینی.

📌 شما می‌توانید ۲ میان وعده (مجموعاً ۳۰۰ کالری) در هر روز میل کنید.

