

رژیم غذایی هفتگی برای کاهش وزن با مواد ارزان ❄️

📅 شنبه

غذا	و عده
نان سنگک با پنیر کمچرب و سبزی خوردن + چای بدون قند	صبحانه
عدد سیب 1	میان وعده
عدسی با نان جو + سالاد کاهو و لیمو	ناهار
سوپ جو یا سوپ سبزیجات بدون خامه	شام

📅 یکشنبه

غذا	و عده
عدد تخم مرغ آبپز + نان سبوس دار + خیار و گوجه 1	صبحانه
یک عدد پرتقال یا نارنگی	میان وعده
خوراک لوبیا چیتی با سیب زمینی + دو قاشق ماست کمچرب	ناهار
املت گوجه + نان جو	شام

📅 دوشنبه

غذا	و عده
شیر ولرم کمچرب با کمی دارچین + نان تست سبوس دار	صبحانه
خیار یا هویج خام	میان وعده
برنج قهوه ای یا برنج معمولی کم روغن با سبزی پلو و تخم مرغ	ناهار
سالاد شیرازی + یک کف دست نان و پنیر کمچرب	شام

📅 سه شنبه

غذا	و عده
فرنی با شیر کمچرب و آرد برنج + چای سبز	صبحانه
عدد موز کوچک 1	میان وعده
خوراک بادمجان (بدون سرخ کردن) + نان سنگک	ناهار
سوپ ساده با بلغور جو + لیمو تازه	شام

چهارشنبه

غذا	وعده
تخم مرغ نیمرو بدون روغن + گوجه کبابی + نان تافتون	صبحانه
سیب + 5 عدد بادام درختی خام	میان وعده
خوراک مرغ (ابیز یا بخارپز) با کدو و هویج + ماست ساده	ناهار
سالاد تن ماهی (بدون روغن) با کاهو، خیار، ذرت، لیمو	شام

پنجشنبه

غذا	وعده
نان جو با کره بادام زمینی (یک قاشق) + چای سبز	صبحانه
عدد هلو یا آلو 1	میان وعده
خوراک سبزیجات بخارپز (کلم، بروکلی، هویج) + 1 کفگیر برنج	ناهار
نیمکاسه آش ساده یا شیربرنج کمقند	شام

جمعه

غذا	وعده
نان سنگک + پنیر و گردو + سبزی خوردن	صبحانه
چای سبز + چند عدد کشمش	میان وعده
عدس پلو با کشمش یا خرما + سالاد فصل	ناهار
سوپ سبزیجات یا املت قارچ	شام

نکات تکمیلی ✓

- (حداقل 6 تا 8 لیوان در روز) آب زیاد بنوشید.
- از مصرف نوشابه، شیرینی و تنقلات چرب خودداری کنید.
- ورزش سبک مثل پیادهروی روزانه 30 دقیقه توصیه می شود.
- نان مصرفی حتماً سبوس دار یا سنگک باشد.
- برای چاشنی، از لیموترش، سرکه سیب، سبزی خشک و دارچین استفاده کنید.