

یک نمونه برنامه غذایی هفتگی

روز اول

صبحانه: املت سبزیجات با نان سنگک و چای سبز
ناهار: کباب تابه ای مرغ با برنج قهوه ای و سالاد شیرازی
شام: عدس پلو با سبزیجات
میان وعده: سیب، یک مشت بادام

روز دوم

صبحانه: ماست چکیده با میوه های فصل و گردو
ناهار: ماهی قزل آلا کبابی با نان سنگک و سالاد کاهو
شام: کوکوی سبزی با نان سنگک
میان وعده: موز، چند عدد بادام

روز سوم

صبحانه: فرنی با کشمش و دارچین
ناهار: خورش قیمه با نان سنگک
شام: سالاد الویه با نان تست سبوس دار
میان وعده: پرتقال، یک مشت پسته

روز چهارم

صبحانه: املت سبزیجات با نان تست سبوس دار و چای سبز
ناهار: کوفته تبریزی با برنج قهوه ای و سالاد شیرازی
شام: ماکارونی با سس گوشت و سبزیجات
میان وعده: گلابی، یک مشت بادام زمینی

روز پنجم

صبحانه: تخم مرغ آب پز با نان تست سبوس دار و گوجه و خیار
ناهار: قرمه سبزی با نان سنگک
شام: سالاد فصل با مرغ گریل شده
میان وعده: انار، یک مشت بادام

روز ششم

صبحانه: جو دوسر با شیر و میوه خشک
ناهار: ماهی کبابی با برنج قهوه ای و سالاد شیرازی
شام: کوکوی سیب زمینی با نان سنگک
میان وعده: موز، چند عدد بادام

روز هفتم

صبحانه: املت سبزیجات با نان تست سبوس دار و چای سبز

ناهار: خورش بادمجان با نان سنگک

شام: سالاد فصل با پنیر کاتیج

میان وعده: پرتقال، یک مشت پسته

توجه: این برنامه غذایی تنها یک نمونه است و شما می توانید با توجه به ذائقه و نیازهای خود آن را تغییر دهید. مهمترین نکته، پایبندی به اصول کلی رژیم مدیترانه ای و استفاده از مواد غذایی تازه و سالم است.

fitbodyclinic