

روز اول

صبحانه :

- نصف فنجان جو دو سر پخته شده در یک فنجان آب و شیر (از هر کدام نصف فنجان)
- یک آلوئ متوسط خرد شده
- دو گردو خرد شده
- جو دو سر را روی آلو و گردو بریزید.

میان وعده صبح :

- سه چهارم فنجان بلوبری
- یک چهارم فنجان ماست یونانی ساده
- بلوبری ها را روی ماست بریزید و بخورید.

ناهار :

- دو برش از نان گندم
- دو قاشق چای خوری خردل
- یک نصف سیب متوسط خرد شده
- ۵۶ گرم گوشت بوقلمون کم نمک
- ۲ قاشق غذا خوری پنیر چدار خرد شده
- یک فنجان مخلوط سبزیجات

میان وعده عصر :

- نصف یک سیب متوسط قاچ شده
- نصف قاشق چای خوری عسل
- مقداری دارچین
- روی قطعات سیب مقداری دارچین و عسل بپاشید.

شام:

- ۲/۵ فنجان سوپ سبزیجات
- ۱ واحد نان تُست با پنیر و رزماری

روز دوم

صبحانه :

- یک واحد نان تُست با آووکادو
- ۲۵ عدد پسته

میان وعده صبح :

- ۱۰ عدد گیلان

ناهار :

- یک و سه چهارم فنجان سوپ سبزیجات
- ۲ قطعه نان تهیه شده از گندم کامل

میان وعده عصر:

- یک سیب متوسط خرد شده
- دارچین برای طعم دادن

شام:

- ۲/۵ فنجان سالاد سبزیجات برشته و عدس
- یک واحد شکلات و موز خرد شده و یخ زده، بعد از شام بخورید.

روز سوم

صبحانه:

- یک واحد ماست با بلوبری و عسل
- ۱ قاشق چایخوری پودر تخم کتان
- سه عدد گردو، خرد شده یا کامل

میان وعده صبح:

- یک آلوئی متوسط

ناهار:

- ۳/۵ فنجان مخلوط سبزیجات با عدس و برش‌های سیب

میان وعده عصر:

- یک پرتقال متوسط

شام:

- یک و یک‌سوم فنجان خوراک مرغ فلفلی
- نصف فنجان برنج قهوه‌ای پخته
- نصف قاشق چایخوری روغن زیتون تصفیه نشده
- نصف قاشق چایخوری ادویه‌ی ایتالیایی بدون نمک اضافه
- نمک به اندازه‌ی مزه‌دار شدن
- یک و نیم فنجان مخلوط سبزیجات
- یک‌چهارم فنجان هویج خرد شده
- یک‌چهارم فنجان خیار خرد شده
- یک قاشق غذاخوری سس سالاد آماده‌ی ایتالیایی یا مخلوطی از سیر، پونه و سرکه

روز چهارم

صبحانه:

- نصف فنجان جو دوسر پخته شده با یک فنجان آب و شیر ۲ یک قاشق چایخوری پودر تخم کتان
- یک آلوئی متوسط خرد شده
- یک و نیم عدد گردوی خردشده

- سوپ جو را با بذر کتان مخلوط کنید و روی آن آلو و گردو بریزید.

میان وعده صبح :

- 10 عدد گلاس

ناهار :

- یک واحد ساندویچ هوموس و سبزیجات
- ۳ زردآلوی خشک

میان وعده عصر:

- یک پرتقال متوسط

شام:

- یک واحد ماهی سالمون یا قزل آلا با فارو (یا برنج قهوه‌ای) و کاپوناتا

روز پنجم

صبحانه :

- ۱ واحد نون تُست با آووکادو
- ۲۰ عدد گلاس

میان وعده صبح :

- ۶ عدد زردآلوی خشک

ناهار :

- نصف یک نان پیتای بزرگ (نصف دیگرش را برای ناهار روز هفتم نگه دارید)
- ۹۹ گرم گوشت بوقلمون کم نمک
- نصف یک گلابی متوسط خرد شده
- دو قاشق غذاخوری پنیر چدار خردشده
- یک فنجان مخلوط سبزیجات
- یک آلو متوسط

میان وعده عصر:

- نصف یک گلابی متوسط خرد شده
- مقداری دارچین

شام:

- یک برش نان گندم (با ضخامت ۰/۶ سانتیمتر)، تُست
- یک واحد اسپاگتی
- یک قاشق غذاخوری پنیر
- یک‌چهارم قاشق چایخوری رزماری خردشده‌ی تازه

روز ششم

صبحانه :

- یک واحد ماست با بلوبری و عسل
- دو قاشق چایخوری پودر تخم کتان
- ۲/۵ عدد گردوی خردشده

میان وعده صبح :

- ۱۴ عدد گلاس

ناهار :

- دو و نیم فنجان سوپ سبزیجات

میان وعده عصر:

- یک پرتقال متوسط

شام:

- یک واحد جوجه با سس سیب و اسفناج
- نصف فنجان کدوی بخارپز و کوبیده شده
- دو قاشق چایخوری روغن زیتون تصفیه نشده
- یک قاشق چایخوری آویشن تازه یا یک هشتم قاشق چایخوری پودر آویشن
- نمک و فلفل به اندازه‌ی کافی

روز هفتم

صبحانه :

- ۲ عدد پنکیک بلوبری و گردو
- سه قاشق غذاخوری بلوبری تازه یا یخ زده
- دو قاشق چایخوری پودر بذر کتان

میان وعده صبح :

- یک پرتقال متوسط

ناهار :

- دو فنجان مخلوط سبزیجات
- نصف فنجان خیار خرد شده
- یک چهارم فنجان هویج رنده شده
- یک و نیم قاشق غذاخوری سس سالاد ایتالیایی آماده، یا مخلوط سیر و پونه و سرکه
- سبزیجات، خیار، هویج و سس را با هم مخلوط کنید.
- نصف یک نان پیتای گندم تُست شده (نان لبنانی)
- یک چهارم فنجان هوموس

میان وعده عصر:

- یک سیب متوسط

شام:

- یک واحد گوشت با سس قارچ
- نصف فنجان برنج قهوه‌ای پخته
- سه‌چهارم فنجان کلم بروکلی کبابی با سس پستوی ایتالیایی