

برنامه 15 روزه رژیم مدیترانه ای

در این برنامه، نمونه ای از رژیم لاغری مدیترانه ای 15 روزه ارائه می شود. توجه داشته باشید که این برنامه فقط یک نمونه است.

روز 1

- صبحانه: املت اسفناج و گوجه فرنگی با نان تست سیوس دار و یک فنجان چای سبز
- میان وعده صبح: یک عدد سیب و یک مشت بادام
- نهار: سالاد کاهو، گوجه فرنگی، خیار و ذرت با سس روغن زیتون و لیمو و 150 گرم مرغ کبابی
- میان وعده عصر: ماست یونانی کم چرب با میوه های فصل
- شام: خوراک لوبیا سفید با سبزیجات و نان سیوس دار

روز 2

- صبحانه: جو دوسر با شیر کم چرب، میوه های فصل و یک قاشق چای خوری عسل
- میان وعده صبح: یک عدد هویج و یک مشت گردو
- نهار: ساندویچ نان سیوس دار با تن ماهی، کاهو، گوجه فرنگی و سس کم چرب
- میان وعده عصر: یک عدد میوه و 10 عدد بادام
- شام: ماهی سالمون کبابی با سبزیجات بخارپز و برنج قهوه ای

روز 3

- صبحانه: تخم مرغ آب پز با نان تست سیوس دار و یک فنجان چای سبز
- میان وعده صبح: یک عدد خیار و یک مشت کشمش
- نهار: سالاد عدس با نان سیوس دار و 100 گرم پنیر کم چرب
- میان وعده عصر: ماست یونانی کم چرب با دانه های چیا
- شام: خوراک مرغ با سیب زمینی و سبزیجات

روز 4

- صبحانه: پنکیک جو دوسر با توت و آجیل
- میان وعده: ماست یونانی با میوه و دانه چیا
- نهار: سالاد کینوا با سبزیجات، نخود و سس کم چرب
- میان وعده: یک عدد میوه و یک مشت بادام
- شام: خوراک عدس با نان سیوس دار و سالاد

روز 5

- صبحانه: املت گوجه فرنگی و پنیر کم چرب با نان تست سیوس دار
- میان وعده: هویج و خیار با هوموس
- نهار: ساندویچ گوشت کم چرب با نان سیوس دار، سس کم چرب و سبزیجات

- میان وعده: یک عدد میوه
- شام: خوراک مرغ با سیب زمینی و سبزیجات

روز 6

- صبحانه: جو دوسر با شیر کم چرب، میوه و آجیل
- میان وعده: یک مشت گردو و کشمش
- نهار: سالاد تن ماهی با نان سبوس دار و سس کم چرب
- میان وعده: ماست یونانی با عسل
- شام: ماهی قزل آلا کبابی با برنج قهوه ای و سالاد

روز 7

- صبحانه: تخم مرغ آب پز با نان تست سبوس دار و آووکادو
- میان وعده: یک عدد میوه و یک مشت بادام
- نهار: ساندویچ بوقلمون با نان سبوس دار، سس کم چرب و سبزیجات
- میان وعده: ماست یونانی با میوه
- شام: خوراک لوبیا چیتی با نان سبوس دار و سالاد

روز 8

- صبحانه: پنکیک جو دوسر با توت و آجیل
- میان وعده: ماست یونانی با میوه و دانه چیا
- نهار: سالاد کینوا با سبزیجات، نخود و سس کم چرب
- میان وعده: یک عدد میوه و یک مشت بادام
- شام: خوراک عدس با نان سبوس دار و سالاد

روز 9

- صبحانه: املت اسفناج با نان تست سبوس دار و گوجه فرنگی
- میان وعده: هویج و خیار با هوموس
- نهار: ساندویچ گوشت کم چرب با نان سبوس دار، سس کم چرب و سبزیجات
- میان وعده: یک عدد میوه
- شام: خوراک مرغ با سیب زمینی و سبزیجات

روز 10

- صبحانه: جو دوسر با شیر کم چرب، میوه و آجیل
- میان وعده: یک مشت گردو و کشمش
- نهار: سالاد تن ماهی با نان سبوس دار و سس کم چرب
- میان وعده: ماست یونانی با عسل

- شام: ماهی سالمون کبابی با برنج قهوه ای و سالاد

روز 11

- صبحانه: تخم مرغ آب پز با نان تست سبوس دار و آووکادو
- میان وعده: یک عدد میوه و یک مشت بادام
- نهار: ساندویچ بوقلمون با نان سبوس دار، سس کم چرب و سبزیجات
- میان وعده: ماست یونانی با میوه
- شام: خوراک لوبیا سفید با نان سبوس دار و سالاد

روز 12

- صبحانه: پنکیک جو دوسر با توت و آجیل
- میان وعده: ماست یونانی با میوه و دانه چیا
- نهار: سالاد کینوا با سبزیجات، نخود و سس کم چرب
- میان وعده: یک عدد میوه و یک مشت بادام
- شام: خوراک عدس با نان سبوس دار و سالاد

روز 13

- صبحانه: املت گوجه فرنگی و پنیر کم چرب با نان تست سبوس دار
- میان وعده: هویج و خیار با هوموس
- نهار: ساندویچ گوشت کم چرب با نان سبوس دار، سس کم چرب و سبزیجات
- میان وعده: یک عدد میوه
- شام: خوراک مرغ با سیب زمینی و سبزیجات

روز 14

- صبحانه: جو دوسر با شیر کم چرب، میوه و آجیل
- میان وعده: یک مشت گردو و کشمش
- نهار: سالاد تن ماهی با نان سبوس دار و سس کم چرب
- میان وعده: ماست یونانی با عسل
- شام: ماهی قزل آلا کبابی با برنج قهوه ای و سالاد

روز 15

- صبحانه: تخم مرغ آب پز با نان تست سبوس دار و آووکادو
- میان وعده: یک عدد میوه و یک مشت بادام
- نهار: ساندویچ بوقلمون با نان سبوس دار، سس کم چرب و سبزیجات
- میان وعده: ماست یونانی با میوه
- شام: خوراک لوبیا چیتی با نان سبوس دار و سالاد