



رژیم لاغری یک ماهه رایگان

کالری ۱۲۰۰

روز اول

- صبحانه: دو واحد پنیر خانگی با تمشک – کالری ۳۲۳
 - کربوهیدرات ۲۵ گرم
 - چربی ۹ گرم
 - پروتئین ۳۶ گرم
- نهار: یک عدد ساندویچ گوجه فرنگی و حمص، یک واحد کره بادام زمینی و کرفس – کالری ۴۲۲
 - کربوهیدرات ۴۴ گرم
 - چربی ۲۲.۵ گرم
 - پروتئین ۱۶.۳ گرم
- شام: یک عدد ترتیلای گیاهی لوبیا سیاه و یک واحد تخم مرغ آب پز کالری ۴۴۶
 - کربوهیدرات ۵۰.۴ گرم
 - چربی ۱۶.۵ گرم
 - پروتئین ۲۵.۳ گرم
- کالری کل ۱۱۹۰





روز دوم

- صبحانه: یک واحد تخم مرغ و یک عدد پرتقال کالری ۳۱۷
 - کربوهیدرات ۱۸.۶ گرم
 - چربی ۱۸.۴ گرم
 - پروتئین ۲۰.۱ گرم
- ناهار: یک وعده سالاد مرغ و آووکادو کالری ۴۰۴
 - کربوهیدرات ۱۲ گرم
 - چربی ۲۵ گرم
 - پروتئین ۳۵ گرم
- شام: دو واحد بوریتوی لوبیا کالری ۴۸۹
 - کربوهیدرات ۶۲ گرم
 - چربی ۲۴ گرم
 - پروتئین ۱۵ گرم
- کالری کل ۱۲۱۰

روز سوم

- صبحانه: یک واحد کربوهیدرات سبوس دار (برنج قهوه‌ای یا سیب زمینی) کالری ۳۴۲
 - کربوهیدرات ۵۰ گرم
 - چربی ۱۴ گرم
 - پروتئین ۶ گرم
- ناهار: یک واحد کره بادام زمینی و ساندویچ ژله با دو ساقه کرفس کالری ۳۸۴
 - کربوهیدرات ۴۴ گرم
 - چربی ۱۹ گرم
 - پروتئین ۱۳ گرم
- شام: دو واحد پاستا با سس گوجه فرنگی تازه کالری ۴۵۹
 - کربوهیدرات ۹۳ گرم
 - چربی ۴ گرم
 - پروتئین ۲۱ گرم
- کالری کل ۱۱۸۵





روز چهارم

- صبحانه: یک واحد تخم مرغ و دو فنجان توت فرنگی کالری ۳۴۸
 - کربوهیدرات ۲۵ گرم
 - چربی ۱۹ گرم
 - پروتئین ۲۱ گرم
- ناهار: یک واحد فلفل دلمه ای و تن ماهی و یک اونس بادام کالری ۳۷۶
 - کربوهیدرات ۱۹ گرم
 - چربی ۱۷ گرم
 - پروتئین ۴۱ گرم
- شام: یک واحد پاستا با سس قرمز و پنیر موزارلا و ۱۲ عدد مارچوبه تفت داده شده کالری ۴۴۶
 - کربوهیدرات ۵۷ گرم
 - چربی ۱۸ گرم
 - پروتئین ۲۱ گرم
- کالری کل ۱۱۷۰

روز پنجم

- صبحانه: ۶ اونس ماست یونانی بلوبری وانیلی و یک عدد سیب کالری ۳۳۹
 - کربوهیدرات ۲۹ گرم
 - چربی ۱۶ گرم
 - پروتئین ۱۴ گرم
- ناهار: یک واحد گوشت گاو و پنیر چدار و یک عدد آووکادو کالری ۳۹۲
 - کربوهیدرات ۴ گرم
 - چربی ۳۵ گرم
 - پروتئین ۹ گرم
- شام: یک واحد سالاد تاکو کالری ۴۷۱
 - کربوهیدرات ۱۰ گرم
 - چربی ۲۳ گرم
 - پروتئین ۵۰ گرم
- کالری کل ۱۲۰۲





روز ششم

- صبحانه: دو واحد سالاد میوه کالری ۲۶۶
 - کربوهیدرات ۶۶ گرم
 - چربی ۲ گرم
 - پروتئین ۴ گرم
- ناهار: یک واحد ساندویچ سبزیجات و ماهی کالری ۴۴۵
 - کربوهیدرات ۳۵ گرم
 - چربی ۲۰ گرم
 - پروتئین ۳۴ گرم
- شام: یک واحد سبزیجات مخلوط پنیری کالری ۴۶۷
 - کربوهیدرات ۲۶ گرم
 - چربی ۱۴ گرم
 - پروتئین ۵۵ گرم
- کالری کل ۱۱۷۸

روز هفتم

- صبحانه: ۴ عدد تخم مرغ آب پز کالری ۲۸۷
 - کربوهیدرات ۲ گرم
 - چربی ۱۹ گرم
 - پروتئین ۲۵ گرم
- ناهار: یک واحد سالاد مرغ آووکادو کالری ۳۴۳
 - کربوهیدرات ۸ گرم
 - چربی ۲۵ گرم
 - پروتئین ۱۶ گرم
- شام: چیزبرگر با کاهو پیچیده شده کالری ۵۵۷
 - کربوهیدرات ۷ گرم
 - چربی ۴۳ گرم
 - پروتئین ۳۴ گرم
- کالری کل ۱۱۸۷





روز هشتم

- صبحانه: ۸ اونس اسموتی میوه و ۴ عدد تخم مرغ آب پز کالری ۴۲۳
 - کربوهیدرات ۳۵ گرم
 - چربی ۲۰ گرم
 - پروتئین ۲۷ گرم
- نهار: یک واحد سالاد آووکادو و لیمو کالری ۳۳۴
 - کربوهیدرات ۲۰ گرم
 - چربی ۳۰ گرم
 - پروتئین ۵ گرم
- شام: یک واحد مرغ کباب شده و ۲ واحد کلم بروکلی سرخ شده کالری ۴۱۱
 - کربوهیدرات ۴۶ گرم
 - چربی ۱۲ گرم
 - پروتئین ۳۵ گرم
- کالری کل ۱۱۶۷

روز نهم

- صبحانه: یک عدد اسموتی انبه و یک اونس گردوی آمریکایی کالری ۳۶۶
 - کربوهیدرات ۴۴ گرم
 - چربی ۲۲ گرم
 - پروتئین ۶ گرم
- نهار: یک عدد سالاد مرغ و آووکادو و دو ساقه کرفس کالری ۴۱۶
 - کربوهیدرات ۱۴ گرم
 - چربی ۲۵ گرم
 - پروتئین ۳۵ گرم
- شام: یک واحد مرغ کبابی کالری ۳۷۳
 - کربوهیدرات ۱۳ گرم
 - چربی ۹ گرم
 - پروتئین ۵۸ گرم
- کالری کل ۱۱۵۵





روز دهم

- صبحانه: یک واحد کره بادام زمینی، موز و جو دوسر کالری ۳۰۸
 - کربوهیدرات ۴۶ کیلوگرم
 - چربی ۱۲ گرم
 - پروتئین ۱۱ گرم
- نهار: یک واحد اسموتی پروتئین توت فرنگی کالری ۳۸۴
 - کربوهیدرات ۲۲ گرم
 - چربی ۹ گرم
 - پروتئین ۲۵ گرم
- شام: دو واحد بریتوی لویا کالری ۴۸۹
 - کربوهیدرات ۶۲ گرم
 - چربی ۲۴ گرم
 - پروتئین ۱۵ گرم
- کالری کل ۱۱۸۱

روز یازدهم

- صبحانه: یک کاسه بلغور جو دوسر و هلو و یک اونس گردوی آمریکایی کالری ۳۷۲
 - کربوهیدرات ۴۴ گرم
 - چربی ۲۲ گرم
 - پروتئین ۸ گرم
- نهار: یک واحد سالاد مکزیکی نخود فرنگی و یک اونس بادام کالری ۳۰۰
 - کربوهیدرات ۲۵ گرم
 - چربی ۱۹ گرم
 - پروتئین ۱۲ گرم
- شام: یک واحد برنج ژاپنی و یک واحد دانه خام سویا با نمک دریا کالری ۵۲۹
 - کربوهیدرات ۹۳ گرم
 - چربی ۷ گرم
 - پروتئین ۲۲ گرم
- کالری کل ۱۲۰۱





روز دوازدهم

- صبحانه: یک واحد سوسیس، تخم مرغ و پنیر هم زده کالری ۳۲۳
 - کربوهیدرات ۹ گرم
 - چربی ۲۲ گرم
 - پروتئین ۲۲ گرم
- ناهار: دو واحد تن ماهی در فنجان خیار کالری ۳۸۰
 - کربوهیدرات ۱۷ گرم
 - چربی ۲۰ گرم
 - پروتئین ۳۴ گرم
- شام: یک تکه کلم بروکلی، دو واحد تخم مرغ آب پز کالری ۵۲۹
 - کربوهیدرات ۱۱ گرم
 - چربی ۴۱ گرم
 - پروتئین ۲۹ گرم
- کالری کل ۱۲۳۱

روز سیزدهم

- صبحانه: یک تابه تخم مرغ مخلوط پستو و دو نوار بیکن کالری ۳۷۶
 - کربوهیدرات ۲ گرم
 - چربی ۳۲ گرم
 - پروتئین ۱۷ گرم
- ناهار: یک واحد سالاد گوجه فرنگی و خیار و تن ماهی و یک اونس بادام کالری ۴۰۱
 - کربوهیدرات ۱۹ گرم
 - چربی ۱۷ گرم
 - پروتئین ۴۳ گرم
- شام: دو واحد بوقلمون کیلشبا ترکیه کالری ۳۸۳
 - کربوهیدرات ۲۳ گرم
 - چربی ۲۴ گرم
 - پروتئین ۱۸ گرم
- کالری کل ۱۱۶۱





روز چهاردهم

- صبحانه: یک عدد تخم مرغ مخلوط پستو و یک وعده نان تست گندم کامل کالری ۳۴۷
 - کربوهیدرات ۱۵ گرم
 - چربی ۲۴ گرم
 - پروتئین ۱۸ گرم
- نهار : یک ساندویچ کره بادام زمینی و ژله و یک برش فلفل دلمه ای کالری ۴۰۸
 - کربوهیدرات ۴۹ گرم
 - چربی ۱۹ گرم
 - پروتئین ۱۷ گرم
- شام : دو واحد مزار ل۱ و حمص در نان چند دانه تخت و یک واحد لوبیا سبز بخارپز کالری ۴۵۵
 - کربوهیدرات ۴۵ گرم
 - چربی ۱۸ گرم
 - پروتئین ۳۸ گرم
- کالری کل ۱۲۰۹

روز پانزدهم

- صبحانه : یک واحد سوسیس، تخم مرغ و پنیر و دو نوار بیکن کالری ۴۲۳
 - کربوهیدرات ۹ گرم
 - چربی ۳۱ گرم
 - پروتئین ۲۵ گرم
- نهار : یک واحد سالادمرغ گاو میش و یک برش پنیر کالری ۳۴۳
 - کربوهیدرات ۷ گرم
 - چربی ۱۸ گرم
 - پروتئین ۳۵ گرم
- شام: یک واحد سالاد تاکو کالری ۴۷۱
 - کربوهیدرات ۱۰ گرم
 - چربی ۲۳ گرم
 - پروتئین ۵۰ گرم
- کالری کل ۱۲۳۷





روز شانزدهم

- صبحانه: ۲ واحد اسفناج، املت با سفیده تخم مرغ و یک عدد سیب کالری ۳۴۶
 - کربوهیدرات ۳۱ گرم
 - پروتئین ۳۶ گرم
 - چربی ۹ گرم
- نهار: یک ساندویچ کره بادام زمینی و ژله کالری ۳۷۱
 - کربوهیدرات ۴۲ گرم
 - چربی ۱۸ گرم
 - پروتئین ۱۲ گرم
- شام: یک کاسه برنج و لوبیا کالری ۴۹۷
 - کربوهیدرات ۱۷ گرم
 - چربی ۱۵ گرم
 - پروتئین ۲۱ گرم
- کالری کل ۱۲۱۴

روز هفدهم

- صبحانه: ۲ اونس گردوی آمریکایی کالری ۳۹۲
 - کربوهیدرات ۲.۴ گرم
 - چربی ۴۱ گرم
 - پروتئین ۵ گرم
- نهار: یک واحد سالاد خیار و آووکادو یک برش پنیر کالری ۳۹۰
 - کربوهیدرات ۱۱ گرم
 - چربی ۳۱ گرم
 - پروتئین ۱۲ گرم
- شام: یک واحد سالاد تاکو کالری ۴۷۱
 - کربوهیدرات ۱۰ گرم
 - چربی ۲۳ گرم
 - پروتئین ۵۰ گرم
- کالری کل ۱۲۵۳





روز هجدهم

- صبحانه: ۲ اونس گرانولا (غذای صبحانه که شامل جو دوسر، آجیل، عسل یا سایر شیرین کننده ها مثل شکر قهوه ای و گاهی برنج پف کرده است) ۲۷۷ کالری
 - کربوهیدرات ۳۰ گرم
 - چربی ۱۴ گرم
 - پروتئین ۸ گرم
- ناهار: یک سیب یک واحد ماست وانیل - دارچین یک عدد موز کالری ۴۱۴
 - کربوهیدرات ۸۸ گرم
 - چربی ۴ گرم
 - پروتئین ۱۴ گرم
- شام: یک واحد پاستای پستو بروکلی کالری ۵۶۴
 - کربوهیدرات ۱۶ گرم
 - چربی ۲۹ گرم
 - پروتئین ۲۳ گرم
- کالری کل ۱۲۵۵

روز نوزدهم

- صبحانه: ۲ واحد جو دوسر شکلاتی شیرین و یک اونس گردوی آمریکایی کالری ۴۱۴
 - کربوهیدرات ۵۵ گرم
 - چربی ۲۲ گرم
 - پروتئین ۹ گرم
- ناهار: یک واحد سالاد آروگولا (گیاه خوراکی در خانواده براسیکا) توت فرنگی - انبه یک واحد هویج به همراه حمص کالری ۴۰۳
 - کربوهیدرات ۵۵ گرم
 - چربی ۱۹ گرم
 - پروتئین ۱۲ گرم
- شام: یک واحد رشته فرنگی کدو سبز و گان با پنیر و یک واحد دانه ی خام سویا با نمک دریا کالری ۳۹۴
 - کربوهیدرات ۴۸ گرم
 - چربی ۹ گرم
 - پروتئین ۳۶ گرم
- کالری کل ۱۲۱۱





روز بیستم

- صبحانه: دو واحد پنیر کاتیج با تمشک و یک واحد نان تست گندم کامل کالری ۳۹۳
 - کربوهیدرات ۳۷ گرم
 - چربی ۱۰ گرم
 - پروتئین ۴۰ گرم
- ناهار: یک ساندویچ ساده کاپرس کالری ۳۵۳
 - کربوهیدرات ۵۲ گرم
 - چربی ۹ گرم
 - پروتئین ۱۷ گرم
- شام: یک واحد سالمون کبابی و یک واحد بروکلی بخارپز با روغن زیتون و پنیر پارمزان کالری ۴۳۱
 - کربوهیدرات ۱۲ گرم
 - چربی ۲۷ گرم
 - پروتئین ۳۷ گرم
- کالری کل ۱۱۷۸

روز بیست و یکم

- صبحانه: یک کاسه اسکرامبل پروتئین و یک فنجان توت فرنگی کالری ۳۸۱
 - کربوهیدرات ۳۶ گرم
 - چربی ۱۶ گرم
 - پروتئین ۲۵ گرم
- ناهار: یک سالاد آووکادو و لیمو کالری ۳۴۳
 - کربوهیدرات ۲۰ گرم
 - چربی ۳۰ گرم
 - پروتئین ۵ گرم
- شام: یک واحد مرغ، بیکن و مارچوبه تف داده شده کالری ۴۸۷
 - کربوهیدرات ۷ گرم
 - چربی ۳۵ گرم
 - پروتئین ۳۶ گرم
- کالری کل ۱۲۰۲





روز بیست و دوم

- صبحانه: ۲ اونس گردو آمریکایی کالری ۳۹۲
 - کربوهیدرات ۸ گرم
 - چربی ۴۱ گرم
 - پروتئین ۵ گرم
- ناهار: دو واحد سالاد کاپرس کالری ۴۱۳
 - کربوهیدرات ۸ گرم
 - چربی ۳۶ گرم
 - پروتئین ۱۵ گرم
- شام: دو واحد پیتزای موتزارلا تورتیلا کالری ۳۹۲
 - کربوهیدرات ۳۵ گرم
 - چربی ۱۹ گرم
 - پروتئین ۲۳ گرم
- کالری کل ۱۱۹۶

روز بیست و سوم

- صبحانه: یک واحد املت بوقلمون کالری ۳۰۸
 - کربوهیدرات ۴ گرم
 - چربی ۲۱ گرم
 - پروتئین ۲۵ گرم
- ناهار: دو واحد بوقلمون و آووکادو کالری ۲۸۸
 - کربوهیدرات ۱۰ گرم
 - چربی ۱۸ گرم
 - پروتئین ۱۷ گرم
- شام: ۴ اونس استیک با استخوان و کلم بروکلی بخارپز با روغن زیتون و پنیر پارمزان کالری ۵۴۳
 - کربوهیدرات ۷ گرم
 - چربی ۴۲ گرم
 - پروتئین ۳۲ گرم
- کالری کل ۱۱۳۹





روز بیست و چهارم

- صبحانه: یک کاسه بلغور جو دوسر موز و زغال اخته کالری ۳۵۵
 - کربوهیدرات ۶۷ گرم
 - چربی ۶ گرم
 - پروتئین ۱۴ گرم
- ناهار: دو واحد هویج و حمص کالری ۳۹۴
 - کربوهیدرات ۴۵ گرم
 - چربی ۱۵ گرم
 - پروتئین ۱۴ گرم
- شام: یک نان شیرینی حلقوی با پنیر خامه ای و یک واحد کلم بروکلی بخارپز با روغن زیتون و پنیر پارمزان کالری ۵۰۴
 - کربوهیدرات ۶۹ گرم
 - چربی ۱۸ گرم
 - پروتئین ۲۱ گرم
- کالری کل ۱۲۰۸

روز بیست و پنجم

- صبحانه: یک واحد جو دوسر پروتئین و کره بادام زمینی در مایکروویو کالری ۳۱۲
 - کربوهیدرات ۳۷ گرم
 - چربی ۱۰ گرم
 - پروتئین ۲۲ گرم
- ناهار: دو واحد پنیر کاتج و توت فرنگی کالری ۳۷۹
 - کربوهیدرات ۲۵ گرم
 - چربی ۵ گرم
 - پروتئین ۵۷ گرم
- شام: ۲ واحد حمص و موزارلا روی نان چند دانه تخت و یک واحد مارچوبه بالزامیک کالری ۴۸۱
 - کربوهیدرات ۴۴ گرم
 - چربی ۲۱ گرم
 - پروتئین ۳۹ گرم
- کالری کل ۱۱۷۲





روز بیست و ششم

- صبحانه: دو فنجان ماست یونانی تمشک کالری ۵۴۲
 - کربوهیدرات ۲۶ گرم
 - چربی ۳۴ گرم
 - پروتئین ۲۸ گرم
- ناهار: یک واحد ساقه کرفس و مرغ تند کالری ۳۴۱
 - کربوهیدرات ۸ گرم
 - چربی ۱۷ گرم
 - پروتئین ۳۴ گرم
- شام: دو واحد کلم بروکلی بخارپز کالری ۲۶۹
 - کربوهیدرات ۱۴ گرم
 - چربی ۱۹ گرم
 - پروتئین ۱۰ گرم
- کالری کل ۱۱۵۱

روز بیست و هفتم

- صبحانه: یک تریلای کوئسادیلای کالری ۳۳۳
 - کربوهیدرات ۴۸ گرم
 - چربی ۱۴ گرم
 - پروتئین ۹ گرم
- ناهار: یک اسموتی توت فرنگی پروتئین کالری ۳۸۴
 - کربوهیدرات ۲۲ گرم
 - چربی ۹ گرم
 - پروتئین ۲۵ گرم
- شام: یک واحد نارگیل کاری یک واحد لوبیا سبز با روغن زیتون کالری ۴۸۸
 - کربوهیدرات ۳۰ گرم
 - چربی ۴۰ گرم
 - پروتئین ۱۱ گرم
- کالری کل ۱۲۰۶





روز بیست و هشتم

- صبحانه: ۶ اونس ماست یونانی وانیل – تمشک و یک عدد سیب کالری ۳۳۹
 - کربوهیدرات ۲۹ گرم
 - چربی ۱۶ گرم
 - پروتئین ۱۴ گرم
- ناهار: ۲ اونس بادام کالری ۳۲۸
 - کربوهیدرات ۵ گرم
 - چربی ۲۸ گرم
 - پروتئین ۱۲ گرم
- شام: کاهوی BLT (که شامل بیکن، کاهو، گوجه و مایونز است) کالری ۵۳۳
 - کربوهیدرات ۱۲ گرم
 - چربی ۴۶ گرم
 - پروتئین ۱۶ گرم
- کالری کل ۱۲۰۰

روز بیست و نهم

- صبحانه: یک واحد اسموتی هلو و توت فرنگی و چهار نوار بیکن کالری ۳۲۸
 - کربوهیدرات ۲۶ گرم
 - چربی ۲۰ گرم
 - پروتئین ۸ گرم
- ناهار: یک واحد سالاد گوجه فرنگی، خیار و تن ماهی و یک اونس بادام کالری ۴۰۱
 - کربوهیدرات ۱۹ گرم
 - چربی ۱۷ گرم
 - پروتئین ۴۳ گرم
- شام: یک واحد بال مرغ با نمک و فلفل کالری ۵۵۲
 - کربوهیدرات ۲ گرم
 - چربی ۴۰ گرم
 - پروتئین ۴۴ گرم
- کالری کل ۱۲۸۱





روز سی ام

- صبحانه: یک واحد املت اسفناج و بوقلمون و ۲ نوار بیکن کالری ۴۶۲
 - کربوهیدرات ۸ گرم
 - چربی ۳۲ گرم
 - پروتئین ۳۵ گرم
- ناهار: یک واحد سالاد کتو آووکادو پیرونی و ۲ واحد خلال خیار کالری ۳۵۷
 - کربوهیدرات ۹ گرم
 - چربی ۲۹ گرم
 - پروتئین ۱۷ گرم
- شام: یک واحد کاهوی BLT و دو فنجان بروکلی سرخ شده کالری ۳۴۵
 - کربوهیدرات ۱۷ گرم
 - چربی ۲۴ گرم
 - پروتئین ۱۴ گرم
- کالری کل ۱۱۸۳

سخن پایانی

این گونه رژیم های غذایی به وفور در فضای مجازی در دسترس افراد است اما توجه به این نکته نیز حائز اهمیت است که مداخلات درمانی لازم برای کاهش صحیح و اصولی وزن و آماده سازی بدن برای تثبیت وزن نیز توسط افراد متخصص صورت پذیرد و صرف رعایت یک الگوی غذایی مانند نمونه ذکر شده در بالا شما را به نتیجه دلخواه نخواهد رساند چرا که قطعاً شرای افراد مختلف متفاوت بوده و به درمان متفاوت نیز نیاز دارند و لزوماً استفاده از یک فرمول ثابت برای همگان منطقی نخواهد بود.

