

نمونه رژیم لاغری در دوران شیردهی (7 روزه)

روز اول:

صبحانه	یک لیوان شیر کمچرب، نان سیوس‌دار، پنیر کمچرب، گردو
میان وعده	یک عدد موز کوچک
ناهار	برنج قهوه‌ای، سینه مرغ کبابی، سالاد سبزیجات با آبلیمو
عصرانه	یک کاسه ماست کمچرب با دانه چیا
شام	سوپ سبزیجات + نان جو

روز دوم:

صبحانه	جو دوسر پخته با شیر کمچرب و یک قاشق عسل
میان وعده	یک سیب متوسط
ناهار	خوراک عدس با سبزیجات و یک تکه نان سنگک
عصرانه	یک مشت بادام خیس‌خورده
شام	ماهی سالمون یا قزل‌آلا کبابی با سبزیجات بخارپز

روز سوم:

صبحانه	املت با دو تخم‌مرغ، گوجه و سبزیجات + نان سیوس‌دار
میان وعده	یک عدد پرتقال
ناهار	برنج قهوه‌ای، خوراک لوبیا سبز با گوشت کمچرب
عصرانه	یک لیوان شیر و چند خرما
شام	سالاد مرغ، کاهو، کلم و ذرت

روز چهارم:

صبحانه	یک لیوان شیر موز طبیعی با کمی عسل + نان تست سیوس‌دار
میان وعده	یک مشت کشمش یا توت خشک
ناهار	کوکو سبزی با روغن کم + سالاد سبزیجات تازه
عصرانه	یک کاسه ماست و خیار با سبزی خشک

شام	سوپ جو و سبزیجات
-----	------------------

روز پنجم:

صبحانه	نان جو، پنیر کمچرب، گوجه و خیار
میان وعده	یک عدد گلابی
ناهار	خوراک مرغ و سبزیجات با زعفران و کمی برنج قهوه‌ای
عصرانه	یک مشت گردو و بادام
شام	سالاد تن ماهی با سبزیجات تازه

روز ششم:

صبحانه	فرنی یا حریره با شیر کمچرب و دارچین
میان وعده	یک لیوان آب‌میوه طبیعی (مثل آب پرتقال تازه)
ناهار	خوراک نخود و سبزیجات + نان سبوس‌دار
عصرانه	یک لیوان شیر با بیسکویت سبوس‌دار
شام	کباب مرغ یا گوشت گوساله کمچرب + سالاد

روز هفتم:

صبحانه	یک لیوان اسموتی میوه (موز، توت‌فرنگی و شیر کمچرب) + نان تست با کره بادام‌زمینی
میان وعده	یک عدد سیب سبز
ناهار	خوراک ماهیچه یا گوشت کمچرب + سبزیجات بخارپز
عصرانه	یک کاسه ماست میوه‌ای خانگی
شام	سالاد یونانی (خیار، گوجه، زیتون، پنیر فتا کمچرب)