

۳۰٪ تخفیف!

کاهش ۱۰ کیلو در یک ماه با هویج

دریافت رژیم لاغری ←

هویج



رژیم کانادایی اصل 15 روزه

رژیم کانادایی ۱۵ روزه یک برنامه غذایی کوتاه مدت و سخت گیرانه است که برای کاهش سریع وزن طراحی شده و شامل غذاهایی با پروتئین بالا و چربی کم می باشد. در ادامه برنامه ی روزانه این رژیم آمده است:

• روز اول

صبحانه: قهوه اسپرسو بدون شکر و شیر

ناهار: ۲ عدد تخم مرغ آب پز و اسفناج پخته (مقدار مصرف به دلخواه)

شام: استیک بدون چربی و کبابی

• روز دوم

صبحانه: قهوه اسپرسو بدون شکر و شیر با نان سبوس دار

ناهار: ۲۰۰ گرم ژامبون

شام: استیک بدون چربی، سالاد سبز (کاهو و خیار) و میوه های تازه به جز موز

• روز سوم

صبحانه: قهوه اسپرسو بدون شکر و شیر و نان سبوس‌دار
ناهار: ۲ عدد تخم‌مرغ آب‌پز، سالاد گوجه فرنگی و لوبیا سبز
شام: ۱ تکه ژامبون و سالاد سبز (کاهو و خیار)

• روز چهارم

صبحانه: قهوه اسپرسو بدون شکر و شیر و نان سبوس‌دار
ناهار: هویج پخته یا خام با پنیر
شام: سالاد میوه و ماست طبیعی

• روز پنجم

صبحانه: هویج پخته یا خام با لیمو و قهوه اسپرسو بدون شکر
ناهار: ماهی سفید کبابی با گوجه فرنگی خام
شام: استیک کبابی و سالاد سبز

• روز ششم

صبحانه: قهوه اسپرسو بدون شکر و شیر و نان گندم
ناهار: ۲۰۰ گرم مرغ کبابی

شام: ۲ عدد تخم مرغ آب پز با هویج

• روز هفتم

صبحانه: چای با لیمو

ناهار: استیک و میوه کبابی

شام: هر غذایی حتی اگر در این لیست نباشد

• روز هشتم

صبحانه: قهوه اسپرسو با هر مقدار شکر

ناهار: ۲ عدد تخم مرغ آب پز و اسفناج پخته

شام: ۲۰۰ گرم استیک کبابی

• روز نهم

صبحانه: قهوه اسپرسو بدون شکر و شیر و نان گندم

ناهار: استیک کبابی و سالاد سبز

میان وعده: ۲۰۰ گرم ژامبون

• روز دهم

صبحانه: قهوه اسپرسو بدون شکر و شیر و نان سبوس دار

ناهار: ۲ عدد تخم‌مرغ آب‌پز، گوجه فرنگی و سالاد لوبیا سبز
شام: ژامبون و سالاد سبز (کاهو و خیار)

• روز یازدهم

صبحانه: قهوه اسپرسو بدون شکر و شیر و نان سبوس‌دار
ناهار: هویج پخته یا خام با پنیر
شام: سالاد میوه و ماست

• روز دوازدهم و سیزدهم

صبحانه: قهوه اسپرسو بدون شکر و شیر و نان سبوس‌دار
ناهار: گوجه فرنگی و مرغ کبابی با پوست
شام: ۲ عدد تخم‌مرغ آب‌پز با هویج

• روز چهاردهم

صبحانه: ۱ عدد نان تست با عسل
ناهار: ۵ ورق کالباس، گوجه فرنگی، ۱ عدد خیار شور و ۲ تکه نان سبوس‌دار
شام: نصف سینه مرغ، سالاد سبز (کاهو و خیار) و ۱ عدد میوه

• روز پانزدهم

صبحانه: ۱ لیوان شیر

ناهار: مرغ کباب شده با سالاد سبزیجات

شام: سوپ مرغ یا گوشت و ۲ عدد میوه