

برنامه غذایی یک هفته‌ای برای چاق شدن

شنبه - روز اول

صبحانه

نان سبوس‌دار +۲ قاشق کره بادام‌زمینی + کمی عسل +۱ لیوان شیر +۱ عدد میوه (مثل گلابی یا پرتقال)

ناهار

سالاد مرغ و پاستا +۱ فنجان سبزیجات + گوجه‌فرنگی، آووکادو، پنیر فتا + سس روغن زیتون و سرکه

شام

گوشت سرخ‌شده با روغن زیتون + سبزیجات بخارپز یا تفت‌داده + پوره سیب‌زمینی

میان‌وعده‌ها

میوه‌های تازه فصل + پنیر + یک مشت آجیل یا مغزها

یکشنبه - روز دوم

صبحانه

ترکیب دانه چیا، جو دوسر، شیر پرچرب و میوه تازه (فرنی چیا با یک پیمانه میوه)

ناهار

تخم‌مرغ آب‌پز + دو برش پنیر + آووکادو + سبزیجات تازه + نان تورتیلا + یک لیوان آبمیوه طبیعی

شام

فیله ماهی قزل‌آلا پخته‌شده +۲ فنجان سبزیجات بخارپز یا تفت‌داده

میان‌وعده‌ها

سالاد میوه با بستنی + یک مشت آجیل + نان تست با کره یا مربا

دوشنبه - روز سوم

صبحانه

املت سیب زمینی + لیوان شکلات داغ

ناهار

سوپ جو، عدس و سبزیجات + ماست طبیعی + وعده میوه تازه

شام

ماکارونی با گوشت چرخ کرده، گوجه فرنگی و سیر + سالاد با سس روغن زیتون

میان وعده ها

اسموتی میوه با شیر و گردو + کنسرو ماهی تن

سه شنبه - روز چهارم

صبحانه

غلات کامل + شیر پرچرب + میوه تازه (مثل موز یا سیب)

ناهار

مرغ بخارپز یا آب پز + رشته فرنگی + سالاد سبزیجات با روغن زیتون

شام

پوره سیب زمینی + گوشت پخته شده در فر + ۲ فنجان سبزیجات بخارپز

میان وعده ها

میوه یخ زده (مثل توت فرنگی یا انبه) + ماست یونانی پرچرب

چهارشنبه - روز پنجم

صبحانه

تخم مرغ آب پز + قارچ و آووکادو تفت داده شده در روغن زیتون

ناهار

فیله ماهی سوخاری +چیپس سیبزمینی خانگی یا آماده

شام

فیله مرغ پخته شده +ماست پرچرب +جو دوسر پخته یا ترکیب شده

میان وعده ها

نان تست +برش موز +پنیر +کره بادامزمینی

پنجشنبه - روز ششم

صبحانه

نان تست با کره یا مربا +یک لیوان اسموتی میوه تازه و شیر

ناهار

سالاد ماهی تن +سبزیجات رنگارنگ مثل کاهو، گوجه فرنگی و خیار

شام

ماهی کبابی +سالاد سبزیجات با سس روغن زیتون

میان وعده ها

سالاد میوه فصل +ماست پرچرب یا یونانی

جمعه - روز هفتم

صبحانه

تخم مرغ نیم پز یا آب پز +اسفناج تفت داده شده +یک فنجان قهوه

ناهار

سوپ گوشت با رشته فرنگی +سبزیجات تازه +یک عدد میوه (مثل سیب یا موز)

شام

کتلت خانگی + سبزیجات بخارپز + سیب‌زمینی پخته‌شده یا پوره شده

میان‌وعده‌ها

ماست پرچرب یا یونانی + یک مشت آجیل مخلوط