



برنامه تغذیه سالم

سن: ۳۰	وزن کنونی: ۱۱۴,۴	نام متقاضی: د. محمد رضا موسوی
قد: ۱۷۴	وزن هدف: ۱۱۰	شماره عضویت: ۲۸۳۰
درصد چربی: ۳۷,۵٪	کالری روزانه:	نام مشاور: ک. س. م. ه. ر. د. ی.
	سابقه بیماری:	تاریخ: ۱۴۰۳/۶/۳۱

📷 xbodygharb

📷 xbody.janatabad

📞 0921-273-7068

این فرم توسط متقاضی برنامه غذایی تکمیل میگردد.



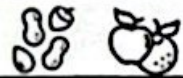
قبل از خواب

شام

عصرانه

ناهار

صبحانه



صیره

پرنج و پلو قاقلی
خرشک
کباب

صیره
اسیره

پرنج و پلو قاقلی
خرشک
کباب

سردن کله
ک
رنگر مرغ

مواد غذایی که اصلا نمیخورید و در برنامه تغذیه نباشد را بنویسید:



هسته فرد - شیر -



ناهار



صبحانه



<p>۱- ۱ لیتر بزنجب + یک سفنج + ۵ گلدی جوجه باب + ۱ لیتر زیتون</p>	<p>۱- ۲ کف دست نان سنگک + ۱ قوطی کبریت + ۱ قوطی پودینگ + ۱ لیتر شیر + ۱ لیتر چای</p>
<p>۲- ۱ لیتر بزنجب + یک سفنج کباب برگ + ۱ لیتر عدس</p>	<p>۲- ۲ کف دست نان سنگک + ۳ لیتر تخم مرغ نسوز + ۱ لیتر عدس و گوشت</p>
<p>۳- ۱ لیتر زردکوبه + ۱ لیتر عدس + ۱ لیتر مرغ کامل + ۱ لیتر سالاد کلم</p>	<p>۳- ۲ لیتر نان تست پروتئین + ۱ لیتر کره بادام زمینی بدون قند و نمک + یک فنجان قهوه</p>
<p>۴- ۱ لیتر پنیر پیتزا + ۲ لیتر ماست + ۱ لیتر عدس + ۱ لیتر زیتون + ۱ لیتر روغن</p>	<p>۴- ۲ لیتر نان تست پروتئین + ۳ لیتر تخم مرغ آبپز + ۱ لیتر عدس + ۱ لیتر چای</p>
<p>۵- ۱ لیتر لوبیا پلو با گوشت + ۱ لیتر کاسه سالاد شیرازی</p>	
<p>۶- ۱ لیتر عدس پلو با گوشت + یک کاسه ماست + ۱ لیتر پنیر</p>	

این فرم توسط مشاور برنامه غذایی تکمیل میگردد.



شام



عصرانه



<p>۱- ۳ عدد موز، ۲ عدد سیب + ۱ عدد زیتون</p> <p>۲- ۲ آگرت، ۱ ماست پر روغن + ۱ عدد زیتون</p> <p>۳- ۳۰۰ گرم استیک گاو که بپزیند + ۱ لیوان کنجد</p> <p>۴- ۲۰۰ گرم استیک گاو که بپزیند + ۱ لیوان کنجد</p> <p>ساراد کاهو +</p>	<p>۱- ۱ عدد سیب + ۱ عدد موز (بدون هسته)</p> <p>۲- ۱ عدد سیب + ۱ عدد زیتون</p> <p>۳- ۱ عدد تخم مرغ آبپز + ۱ عدد هویج</p> <p>۴- ۱ عدد موز + ۱ عدد سیب</p> <p>۵- ۲ عدد راس کباب + ۱ عدد تخم مرغ آبپز</p>

توضیحات: * در زمانه آب به مقدار کافی نوشیده شود (۵، ۳، ۱، ۵، ۴ لیتر آب)

از خوردن غذای مفرغ کردن وقت خوردن نوشابه و شیرینیجات پرهیز شود.