



برنامه تغذیه سالم

وزن کنونی: ۷۴,۴	سن: ۳۵	نام متقاضی: زهرا علی مرز
وزن هدف:	قد: ۱۵۶	شماره عضویت: ۲۷۹۷
کالری روزانه:	درصد چربی: ۴۱,۷	نام مشاور: اکبر
سابقه بیماری:		تاریخ: ۰۳, ۶, ۱۸

📷 xbodygharb

📷 xbody.janatabad

📞 0921-273-7068

این فرم توسط متقاضی برنامه غذایی تکمیل میگردد 



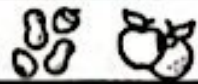
قبل از خواب

شام

عصرانه

ناهار

صبحانه



میوه

لحما محلی

سبزیجات

کباب

میوه

باران و سبزیجات

لحما محلی

قهوه دانه

تخم مرغ

املت


پنیر

زرد

کوبه باران

گردد

نون

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

این فرم توسط مشاور برنامه غذایی تکمیل میگردد.



صبحانه



ناهار

<p>۱- بونج ۸ قغ + ۴ قغ (انواع خورشت) + ماست ایوان کم چرب</p> <p>۲- خوراک سبزیجات و مرغ (ترجیحاً سینه) ۵ ایوان اکف دست نان سنگک + ماست ایوان کم چرب</p> <p>۳- ماکارونی ایوان + ماست نصف لیوان</p> <p>۴- پلو مخلوط (هر پلو مخلوطی مشک عدسی پلو / لوبیا پلو) ۸ قغ + سالاد کاهو ایوان + ۱ قغ روغن زیتون</p> <p>۵- بابیه تابه ای ۲ عدد متوسط + گوجه ۱ عدد متوسط نان سنگک اکف دست + ماست ایوان کم چرب</p> <p>۶- سوپ یا آش ۵ لیوان + ابرش نان جو + ماست ایوان</p>	<p>۱- نان پروتئینی (نان یا نان آوران) ۲ برشی کوه یا نان زمینی نصف قغ + موز ۱ عدد متوسط چای یا قهوه</p> <p>۲- تخم مرغ آبپز ۱ عدد کامل + گوجه تزیینی ۱ عدد متوسط + فیگار ۱ عدد متوسط + ۱ اکف دست نان سنگک + چای ۱ عدد دریا یا قهوه</p> <p>۳- ماکارونی ۲ واحد میوه (تاقبل نهار) ۳- املت گوجه ۶ قغ + ۱ اکف دست نان سنگک + چای + ۱ عدد دریا یا قهوه (تاقبل نهار)</p> <p>۴- پنیر ۱۵ قوطی پرکیت + اکف دست نان سنگک + پنیر دوغ ۲ عدد چای + ۱ عدد دریا یا قهوه</p> <p>۵- ایوان عدسی + چای یا قهوه (بدون شکر) ۲ واحد میوه (تاقبل نهار)</p>

این فرم توسط مشاور برنامه غذایی تکمیل میگردد.



عصرانه



شام

شام	عصرانه
<p>۱- انواع کوکو ۲ بوشی تنفی + ۵ کف دست نان سنگک گوجه ۱ عدد متوسط</p> <p>۲- انواع سرپ طعمی ولوبیا ایوان + ابرشنان جو</p> <p>۳- عدد تخم مرغ آبپز + ایوان سالاد کاهو</p> <p>۴- ساگرم صله + ایوان سالاد کاهو + ۴ عدد زیتون</p> <p>۵- خوراک بنریجات + ایوان ماست .</p>	<p>۱- شیرکم چرب ایوان + ۱ عدد نرما + ۵ عدد پلام زردی</p> <p>۲- انواع کم نوشی یا ایوان + ۲ عدد ساقه طلاسی</p> <p>۳- ماست یرنانی ایوان + نصف تخم مرغ پخته عدد پیره خورد شده (از شب قبل آماده شود)</p> <p>۴- ۱ عدد بستنی پروتئینی کاله + ایوان کم نوشی + ۱ عدد نرما</p> <p>۵- چای یا دم نوشی ایوان - شکلات تلخ کوچک ۱ عدد نوع ۶۵۵ /</p> <p>۶- پروتئین بار</p>

توضیحات: خوردن پیره را در طول روز انجام دهید .