

رژیم ۵ روزه افزایش وزن

روز اول

شام

۴ اونس (۱۱۰ گرم) هاچی قزل آلا
۱ فنجان (۱۰۰ گرم) برنج قهوه ای
به همراه کمی مارچوبه

ناهار

۱ فنجان هاکارونی با ۳/۴ فنجان
سوس گوجه فرنگی و ۴ اونس
گوشت گوساله پخته شده
و همچنین ۱ عدد نان متوسط
با ۱ قاشق غذاخوری کره

میان وعده

۱ فنجان پنیر دلمه و ۲/۱ فنجان
بلوبری

صبحانه

۱ فنجان جو دو سر افنجان شیر
لبنی یا کیاهی ۱ عدد هوز خرد
شده ۲ قاشق غ کره بادام زمینی

میان وعده

مخلوط تهیه شده با ۱ فنجان
غلات خشک ۱/۴ فنجان گرانولا
۱/۴ فنجان میوه خشک و ۲
هففر

روز دوم

شام

استیک چیز ۴ اونس | عدد سیب زمینی پخته شده متوسط همراه با ۱ قاشق غذاخوری کره و ۱ فنجان کلم بروکل.

ناهار

ساندویچ کوچک ۱۲ اینچ با گوشت، پنیر و سبزیجات با ۳ اونس هویج کودک ۲ قاشق غذاخوری هموس و برش های سیب در کنار آن

میان وعده

۱ پیمانه پودر پروتئین آب پنیر که در ۱ فنجان شیر لبندی یا گیاهی مخلوط شده است.

صبحانه

اسمعوتی تهیه شده با ۲ فنجان شیر لبندی یا گیاهی، ۱ فنجان هاست، ۱ فنجان بلوبری و ۲ قلشی غذاخوری کره بادام

میان وعده

۱ نوار گرانولا، ۱ قطعه میوه و ۲ قطعه پنیر رشته ای

روز سوم

شام

سینه مرغ ۴ اونس ۲/۱ فنجان
کینوا و ۳/۱۱ فنجان نخودفرنگی

ناهار

همبرگر ۶ اونسی سبوسدار با ۱ قطعه کوچه فرنگی و برگ کاهو و همچنین یک و نیم فنجان سبز زهینی سبز زهینی شیرین پخته شده در روغن زیتون

میان وعده

۱ فنجان هاست یونانی و ۱ فنجان توت فرنگی

صبحانه

۳ تکه گندم سبوس دار با ۲ قاشق غذاخوری کره بادام زهینی ۱ پرتقال و ۲ فنجان لبیات یا شیر گیاهی

میان وعده

۱ اونس (۲۸ گرم) بادام

روز چهارم

شام

چیلے بوقلمون ساخته شده با سینه بوقلمون ۴ اونس، پیاز خرد شده، سیر، کرفس و فلفل دلمه‌ای ۲/۱ فنجان گوجه کنسرو شده، خرد شده و ۲/۱ فنجان لوبیای کالینی، با ۱/۴ فنجان پنیر خرد شده. پونه کوته

ناهار

۸ اونس فیله هاهنه تیلاپیا، ۴/۱ فنجان عدس و یک سالاد با ۴/۱ فنجان گردو

میان وعده

۲ عدد تخم مرغ خرد شده و تفت داده شده به همراه سالاد سبز مخلوط شده

صبحانه

املت ۳ تخم مرغ با پیاز برش خورده، فلفل دلمه‌ای قرمز و سبز و ۱/۴ فنجان پنیر خرد شده با ۲ فنجان لبنیات یا شیر گیاهی برای نوشیدن

میان وعده

۲ قاشق غذاخوری کره‌بادمزنی و ۱ هوز روی ۱ برش نان گندم‌کامل

روز پنجم

شام

کاسه بوریتو با ۱۷۰ گرم استیک خرد شده، ۲/۱ فنجان لوبیای سیاه ۲/۱ فنجان برنج قهوه ای ۱ فنجان کاکو خرد شده اسفناج و ۲ قاشق غذاخوری سالسا

ناهار

سینه مرغ ۶۰ اوونس | عدد سیب زمینی شیرین متوسط ۳/۴ فنجان (۸۵ گرم) لوبیا سیز و ۱ اوونس (۲۸ گرم) آجیل

میان وعده

۲/۱ فنجان ظرف سبزیجات

صبحانه

۳ عدد تخم مرغ کامل، ۱ عدد سیب و ۱ فنجان بلغور جو دوسر تهیه شده با ۱ فنجان شیر لبیی یا گیاهی

میان وعده

۱ فنجان هاست ساده با ۱/۴ فنجان گرانولا و نصف فنجان تمشک